MATTHEW MCKAY
JEFFREY C. WOOD
JEFFREY BRANTLEY

Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)

Praktyczne ćwiczenia
rozwijające uważność,
efektywność interpersonalną,
regulację emocji i odporność na stres

WYDANIE DRUGIE

Tłumaczenie
Joanna Gołąb

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

Seria: PSYCHIATRIA I PSYCHOTERAPIA

Tytuł oryginału: *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, and Distress Tolerance. Second edition*

© Copyright 2019 by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Copyright for the Polish translation by Joanna Gołąb, 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wydanie I, Kraków 2024
All rights reserved

Redaktor naukowy
dr n. med. Agnieszka Kałwa

Projekt okładki
Jan Paluch / www.janpaluch.pl

Niniejsza książka stanowi utwór chroniony na podstawie ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Prawami do tego utworu dysponuje Wydawca – Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Bez zgody Wydawcy niedopuszczalne jest kopiowanie, rozpowszechnianie lub inne korzystanie z niniejszej książki w całości lub z jej fragmentów z wyjątkiem dozwolonego użytku osobistego lub publicznego.

ISBN 978-83-233-5345-4 (druk)

WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
JAGIELLOŃSKIEGO

www.wuj.pl

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Redakcja: ul. Michałowskiego 9/2, 31-126 Kraków
tel. 12 663 23 80
Dystrybucja: tel. 12 631 01 97
tel. kom. +48 506 006 674, e-mail: sprzedaz@wuj.pl
Konto: PEKAO SA, nr 80 1240 4722 1111 0000 4856 3325

Pamięci mojej matki, Louise Long LaBrash,
która zawsze mi towarzyszyła w trudnych chwilach życia.
Matthew McKay

Publikację dedykuję moim studentom i klientom
z Fresno City College oraz Reedley College w latach 2005–2006,
których siła, nadzieja i wytrwałość były dla mnie inspiracją
podczas pracy nad książką,
a także wszystkim jej czytelnikom, którzy przez lata przekazywali mi sugestie,
jak sprawić, aby jej drugie wydanie było lepszym narzędziem do leczenia innych.
Jeffrey C. Wood

Książkę dedykuję wszystkim osobom
zmagającym się z intensywnymi i nieprzewidywalnymi emocjami
w swoim życiu wewnętrznym i zewnętrznym.
Życzę Wam, abyście odnaleźli spokój i szczęście oraz aby owoce
Waszych wysiłków posłużyły wszystkim żywym istotom.
Jeffrey Brantley

Spis treści

Przedmowa do wydania drugiego		9
Wstęp	Dialektyczna terapia behawioralna – przegląd leczenia	11
Rozdział 1	Podstawowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego	15
Rozdział 2	Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego: spraw, aby chwila była lepsza	51
Rozdział 3	Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego – ciąg dalszy	93
Rozdział 4	Uważność – podstawowe umiejętności	117
Rozdział 5	Uważność – zaawansowane umiejętności	141
Rozdział 6	Dalsze zgłębianie uważności	179
Rozdział 7	Podstawowe umiejętności regulowania emocji	187
Rozdział 8	Zaawansowane umiejętności regulowania emocji	231
Rozdział 9	Efektywność interpersonalna – podstawowe umiejętności	255
Rozdział 10	Efektywność interpersonalna – zaawansowane umiejętności	283
Rozdział 11	Próby poznawcze z użyciem ekspozycji	315
Rozdział 12	Łączenie w całość	323
Bibliografia		331

Przedmowa do wydania drugiego

Od ponad dwudziestu pięciu lat dialektyczna terapia behawioralna (DBT) pomaga ludziom osłabić przytłaczające emocje, doprowadzając do ładu ich życie i związki. Wiele opublikowanych dotąd badań potwierdza skuteczność tej terapii, a setki tysięcy osób działających w grupach DBT na całym świecie doświadcza dzięki niej przełomowych zmian.

Sama terapia DBT także uległa zmianie. Podstawowe umiejętności są obecnie wykorzystywane do leczenia wielu innych problemów niż tylko pierwotnie zakładane zaburzenia osobowości z pogranicza (BPD). Dialektyczna terapia behawioralna okazała się skuteczna również w przypadku lęku i depresji, wstydu, zespołu stresu pourazowego, zapobiegania nawrotom uzależnienia, gniewu i agresji, problemów interpersonalnych oraz innych trudności. Została także zaadaptowana i rozszerzona do stosowania w pracy z parami i nastolatkami.

Zmienił się również proces leczenia z zastosowaniem tej terapii. Dziesiątki badaczy i klinicystów, nie wykluczając nas samych, uzupełniło oryginalny protokół o nowe, skuteczne techniki regulacji emocji. Niektóre z tych dodatków obejmują określanie wartości, dyfuzję, rozwiązywanie problemów, próby poznawcze z użyciem ekspozycji, relaksację kontrolowaną hasłem, współczucie, medytacje, nowe procesy uważności, fizjologiczne umiejętności radzenia sobie (w przypadku skrajnych emocji), umiejętności. Twórczyni DBT, dr Marsha Linehan, uznała i udokumentowała ewolucję terapii w ostatnim wydaniu swojego podręcznika treningu umiejętności DBT (2015), który uzupełniła o nowe techniki opracowane przez siebie i innych badaczy w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat. Niektóre z dodanych przez dr Linehan technik pojawiły się w pierwszym wydaniu tej książki, natomiast wiele innych umiejętności jest wynikiem badań dr Linehan i niezależnych badaczy behawioralnych na całym świecie.

To nowe wydanie książki, którą trzymasz w ręku, było konieczne ze względu na ewolucję DBT i rozwój nowych, skutecznych procesów regulacji emocji. Publikacja zawiera techniki budowania współczucia dla siebie i innych; nowe umiejętności radzenia

sobie ze skrajnymi emocjami; umiejętności oceny, czy należy sobie radzić, czy też podjąć działanie („FTB-Cope"); ugruntowany proces ćwiczenia zarówno zachowań opartych na wartościach, jak i strategii radzenia sobie z emocjami, a także inne aktualizacje.

Na szczególną uwagę zasługuje dodanie rozdziału dotyczącego prób poznawczych z użyciem ekspozycji. Technika ta (Cautela, 1971; McKay i West, 2016) pozwala na ponowne przećwiczenie nowych umiejętności radzenia sobie w stanie aktywacji emocjonalnej, czyli w tym samym stanie, w którym będziesz musiał zapamiętać i wykorzystać umiejętności DBT. Do tej pory jednym z ograniczeń DBT było to, że umiejętności przekazywano we względnie spokojnym otoczeniu grupy DBT lub w domu, podczas lektury książki. Kiedy jednak ludzie znajdują się w sytuacji napięcia emocjonalnego, mają tendencję do zapominania umiejętności, których się nauczyli, gdy byli zrelaksowani. Próby poznawcze z użyciem ekspozycji tworzą sytuację emocjonalną, która pomoże ci zapamiętać i sprawnie wykorzystywać te umiejętności, kiedy będziesz ich potrzebował. (Więcej informacji o tym, dlaczego to działa, znajdziesz w rozdziale 11 *Problem uczenia się zależnego od stanu*).

Temu drugiemu wydaniu przyświecał dodatkowy cel: przedstawienie umiejętności i ich technik składowych w sposób przystępny, prosty i z naciskiem na użyteczność. Dialektyczna terapia behawioralna jest coraz bardziej złożona. Aby nadal była skuteczna, musi być łatwa do zrozumienia i wdrożenia. Taki był pierwotny impuls do powstania niniejszej książki, a w nowym wydaniu nadal stawiamy na przejrzystość i użyteczność.

Serdecznie witamy naszych czytelników. Każda strona została napisana z myślą o tym, by wam pomóc. DBT działa. Istnieją wszelkie powody, by wierzyć, że możesz czuć się lepiej i żyć pełniej, jeśli nauczysz się czterech podstawowych umiejętności terapii zachowań dialektycznych. Pamiętaj jednak, że czytanie to jedno, a działanie to drugie. Będziesz musiał codziennie ćwiczyć umiejętności, których się nauczysz. Pomoże ci w tym dziennik DBT z rozdziału 12. Jeśli zobowiążesz się do stosowania umiejętności DBT zawartych w tym podręczniku, możesz uzdrowić swoje życie.

Matthew McKay
Jeffrey C. Wood
Jeffrey Brantley

WSTĘP

Dialektyczna terapia behawioralna – przegląd leczenia

Rozwinięta przez Marshę Linehan (1993a, 1993b) dialektyczna terapia behawioralna bardzo skutecznie pomaga w radzeniu sobie z przytłaczającymi emocjami. Badania dowodzą, że terapia ta zwiększa umiejętność zaradzania stanom niepokoju, chroniąc osobę przed utratą kontroli lub działaniem destrukcyjnym.

Wielu ludzi zmaga się z przytłaczającymi emocjami. Wydaje się, że w ich przypadku regulator większości doświadczanych przez nich uczuć jest podkręcony do maksimum. Złość, smutek lub strach postrzegają jako potężną falę mogącą ściąć ich z nóg.

Jeśli stawiłeś czoło przytłaczającym emocjom, to rozumiesz, o czym mówimy. Zdarzają się dni, gdy twoje uczucia uderzają z siłą tsunami. Naturalnie sprawia to, że obawiasz się ponownego odczuwania podobnych emocji, nie chcąc dać się im porwać. A jednak im bardziej starasz się stłumić lub zdusić emocje, tym mocniej mogą cię przytłoczyć. Tę kwestię omówimy w rozdziałach 7 i 8, dotyczących regulowania emocji. Już teraz jednak powinieneś wiedzieć, że próba powstrzymania uczuć nie odniesie rezultatu.

Istnieje znaczna liczba dowodów sugerujących, że prawdopodobieństwo rozwinięcia intensywnych, przytłaczających emocji jest nam przypisane od chwili narodzin. Jednak duży wpływ może mieć także doświadczona w dzieciństwie trauma lub zaniedbanie. Uraz przebyty w krytycznym momencie rozwoju może wyraźnie zmienić strukturę naszego mózgu, czyniąc go bardziej podatnym na intensywne, negatywne emocje. Nawet jeśli skłonność do silnych emocji ma podłoże genetyczne lub wynika z urazu, nie oznacza to jednak, że problemu nie można przezwyciężyć. Tysiące ludzi korzystają z umiejętności przedstawionych w tej książce w celu osiągnięcia lepszej kontroli emocjonalnej. Oni odmienili już swoje życie – ty też możesz to zrobić.

O jakie umiejętności chodzi i jak mogą ci one pomóc? Dzięki dialektycznej terapii behawioralnej poznasz cztery niezwykle istotne umiejętności, które mogą jednocześnie

osłabić fale emocji i pomóc ci w zachowaniu równowagi podczas przytłoczenia emocjonalnego.

1. *Tolerancja dyskomfortu psychicznego* pomoże ci lepiej radzić sobie z bolesnymi wydarzeniami poprzez zwiększenie odporności psychicznej i ukazanie nowych sposobów na łagodzenie efektu przykrych okoliczności.

2. *Uważność* pomoże ci pełniej doświadczyć chwili obecnej, zmniejszając koncentrację na bolesnych doświadczeniach z przeszłości lub ewentualnych przerażających zdarzeniach cię czekających. Dzięki uważności zdobędziesz również narzędzia potrzebne do przezwyciężenia nawykowego negatywnego osądu własnej osoby i innych.

3. *Umiejętności regulowania emocji* pomogą ci jaśniej określić, co czujesz, a następnie obserwować każdą emocję, nie doznając przytłoczenia. Celem jest dostrojenie emocji, tak aby nie towarzyszyły im destrukcyjne zachowania.

4. Dzięki *efektywności interpersonalnej* zyskasz nowe narzędzia służące wyrażaniu swoich potrzeb i przekonań, ustalaniu granic i negocjowaniu rozwiązań problemów, jednocześnie chroniąc swoje związki i traktując innych z szacunkiem.

Struktura książki ułatwia naukę. Każda z głównych umiejętności została omówiona w dwóch rozdziałach – podstawowym i zaawansowanym – z wyjątkiem tolerancji dyskomfortu psychicznego i uważności, którym poświęcono dodatkowy, trzeci rozdział na bardziej zaawansowanym poziomie. Rozdziały dotyczące podstawowych umiejętności zawierają opis potrzebnych koncepcji, składowych każdej nowej umiejętności i pierwszych kroków służących jej przyswojeniu. Z kolei w rozdziałach dotyczących zaawansowanych umiejętności przedstawiono pozostałe komponenty danej umiejętności w rosnącej skali trudności. Zamieszczono przykłady objaśniające każdy z kroków, a także formularze oceny postępów, ćwiczenia i karty pracy pomagające w doskonaleniu nowo poznanych umiejętności. Do tego wydania książki dodaliśmy rozdział o próbach poznawczych z użyciem ekspozycji, aby umożliwić ćwiczenie umiejętności w wymyślonych, ale realistycznych okolicznościach. W ostatnim rozdziale – *Łączenie w całość* – pokazano, jak zintegrować umiejętności, tak aby stały się częścią twojego codziennego życia.

Książka *Dialektyczna terapia behawioralna – zeszyt ćwiczeń* została napisana w sposób ułatwiający naukę. Zdecydowanie trudniej jest natomiast zobowiązać się do *wykonywania* ćwiczeń i wykorzystywania zdobytej wiedzy w praktyce. Niczego nie zmienisz, jedynie czytając tę książkę. Słowa tu zapisane nie wpłyną na twoje życie, jeśli nie zastosujesz behawioralnie nowych technik i strategii, których nauczysz się dzięki lekturze książki. To właściwa pora, aby się zastanowić, dlaczego czytasz tę książkę i co chcesz zmienić. Już teraz – na tej stronie – zapisz trzy używane przez ciebie sposoby reagowania na własne emocje, które chciałbyś zmienić. Innymi słowy, określ trzy sposoby

reagowania stosowane w momencie zdenerwowania lub przytłoczenia, które są niezdrowe lub szkodliwe, i pragnąłbyś je zastąpić lepszymi sposobami radzenia sobie.

1. _____

2. _____

3. _____

DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST KSIĄŻKA

Książka *Dialektyczna terapia behawioralna – zeszyt ćwiczeń* jest przeznaczona dla dwóch grup odbiorców. Pierwszą z nich tworzą osoby uczestniczące w dialektycznej terapii behawioralnej (zarówno grupowej, jak i indywidualnej) oraz potrzebujące podręcznika, który umożliwi im poznanie czterech podstawowych umiejętności. Książka może być jednak także używana niezależnie przez *każdą* osobę zmagającą się z przytłaczającymi uczuciami. Udostępniamy wszystkie narzędzia potrzebne do osiągnięcia znaczących zmian w zakresie umiejętności kontrolowania emocji. Mimo to, jeśli samodzielnie studiujesz książkę i z trudem przychodzi ci wdrażanie nowych umiejętności, zdecydowanie zalecamy skorzystanie z usług specjalisty mającego kwalifikacje w zakresie dialektycznej terapii behawioralnej.

JEST NADZIEJA

Życie jest ciężkie. Już o tym wiesz. Nie musisz jednak tkwić w bezsilnej walce z emocjami. Jeśli naprawdę zaangażujesz się we wdrażanie nowych umiejętności, możesz oczekiwać, że zmieni się sposób, w jaki będziesz reagować na uczucia. Stanie się tak, gdyż bez względu na genetykę lub wczesne doświadczenie bólu podstawowe umiejętności, których nauczysz się dzięki książce, mogą wpłynąć na końcowy wynik każdego konfliktu i niepokoju, w rzeczywisty sposób zmieniając przebieg twoich relacji z innymi. Masz wszelkie powody, aby żywić nadzieję. Musisz tylko przewrócić stronę i zacząć czytać. I nie zaniechać wysiłków.

ROZDZIAŁ 1

Podstawowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego

CZYM SĄ UMIEJĘTNOŚCI TOLEROWANIA DYSKOMFORTU PSYCHICZNEGO?

Przychodzi czas, gdy wszyscy musimy sobie poradzić z niepokojem i bólem, który może mieć postać zarówno fizyczną, na przykład użądlenia pszczoły lub złamania ręki, jak i emocjonalną, na przykład smutku lub gniewu. W obu przypadkach bólu często nie można uniknąć ani go przewidzieć, nie możesz bowiem ciągle przewidywać, kiedy użądli cię pszczoła lub coś zasmuci. Zazwyczaj najlepszym wyjściem jest użycie znanych ci umiejętności zaradczych w nadziei, że odniosą skutek.

Mimo to w przypadku niektórych osób ból emocjonalny i fizyczny są silniejsze i występują częściej niż u innych ludzi. Dyskomfort pojawia się szybciej i jest odczuwany niczym obezwładniająca, gigantyczna fala. Sytuacje te często też wydają się nie mieć końca, a osoby ich doświadczające nie wiedzą, jak sobie poradzić z nasileniem bólu. W niniejszej książce nazwiemy ten problem *przytłaczającymi emocjami*. (Pamiętaj jednak, że ból emocjonalny i fizyczny często występują razem).

Osoby zmagające się z przytłaczającymi emocjami często radzą sobie z bólem w bardzo niezdrowy i nieskuteczny sposób, nie wiedzą bowiem, co innego mogłyby robić. To zrozumiałe – kiedy odczuwamy ból emocjonalny, trudno nam myśleć racjonalnie i znaleźć dobre rozwiązanie. Z kolei wiele strategii radzenia sobie używanych przez przytłoczone emocjami osoby prowadzi jedynie do pogorszenia problemów.

Oto lista niektórych strategii radzenia sobie używanych przez osoby stawiające czoło temu problemowi. Zaznacz (✓) te, których używasz w celu zaradzenia stresującym sytuacjom:

- ☐ Spędzasz dużo czasu, rozmyślając o bólu, błędach i problemach, które wystąpiły w przeszłości.
- ☐ Niepokoisz się, zamartwiając się bólem, błędami i problemami mogącymi wystąpić w przyszłości.
- ☐ Izolujesz się od ludzi, chcąc uniknąć niekomfortowych sytuacji.
- ☐ Znieczulasz się alkoholem lub narkotykami.
- ☐ Wyżywasz się na innych, zbytnio się na nich złoszcząc lub starając się ich kontrolować.
- ☐ Angażujesz się w potencjalnie niebezpieczne zachowanie, na przykład cięcie, uderzanie, drapanie, skubanie lub przypalanie skóry bądź wyrywanie włosów.
- ☐ Angażujesz się w niebezpieczne zachowania seksualne, na przykład uprawianie seksu z nieznajomymi lub bez zabezpieczenia.
- ☐ Unikasz zajęcia się przyczynami swoich problemów, na przykład dysfunkcyjnym związkiem lub takim, w którym doświadczasz przemocy.
- ☐ Używasz jedzenia, aby się karać lub kontrolować, jedząc więcej lub nie jedząc wcale bądź zwracając zjedzony pokarm.
- ☐ Podejmujesz próbę samobójczą lub angażujesz się w bardzo ryzykowne czynności, na przykład brawurową jazdę lub spożywanie niebezpiecznych ilości alkoholu i narkotyków.
- ☐ Unikasz przyjemnych czynności, na przykład spotkań towarzyskich lub ćwiczeń, uważasz bowiem, że nie zasługujesz na to, aby lepiej się poczuć.
- ☐ Poddajesz się bólowi i godzisz się na nieszczęśliwe życie, w którym nie zaznasz spełnienia.

Wszystkie powyższe strategie prowadzą do jeszcze głębszego bólu emocjonalnego, gdyż nawet te, które przyczyniają się do tymczasowej ulgi, przyniosą tylko więcej cierpienia w przyszłości. Aby dowiedzieć się, jak to się dzieje, skorzystaj z arkusza pod nazwą Koszt Autodestrukcyjnych Strategii Zaradczych. Odnotuj stosowane przez ciebie strategie, a także ich koszt, a następnie dopisz dodatkowe obciążenia, które przychodzą ci na myśl. Po wypełnieniu arkusza nie wahaj się dopisać innych używanych przez ciebie strategii, a także ich kosztu.

KOSZT AUTODESTRUKCYJNYCH STRATEGII ZARADCZYCH

Autodestrukcyjna strategia zaradcza	Możliwy koszt
1. Spędzasz dużo czasu, rozmyślając o bólu, błędach i problemach z przeszłości.	Omijają cię dobre rzeczy, które mogą się właśnie dziać, czego potem żałujesz; depresja związana z przeszłością Inne:
2. Zamartwiasz się bólem, błędami i problemami mogącymi wystąpić w przyszłości.	Omijają cię dobre rzeczy, które mogą się właśnie dziać; niepokój związany z przyszłością Inne:
3. Izolujesz się, aby uniknąć wystąpienia bólu.	Spędzasz więcej czasu w samotności, co prowadzi do coraz większej depresji Inne:
4. Używasz alkoholu i narkotyków, aby się znieczulić.	Uzależnienie; utrata pieniędzy; problemy zawodowe; problemy z prawem; problemy z relacjami; konsekwencje zdrowotne Inne:
5. Bolesne emocje wyładowujesz na innych.	Utrata przyjaźni, romantycznych związków i członków rodziny; inni ludzie cię unikają; samotność; poczucie winy z powodu zranienia innych; prawne konsekwencje twoich czynów Inne:
6. Angażujesz się w niebezpieczne zachowania, takie jak: cięcie, przypalanie lub skubanie skóry, wyrywanie włosów lub samookaleczanie.	Ryzyko śmierci; infekcja; blizny; oszpecenie ciała; ból fizyczny Inne:
7. Angażujesz się w niebezpieczne zachowania seksualne, na przykład seks bez zabezpieczenia lub częste kontakty seksualne z nieznajomymi.	Choroby przenoszone drogą płciową, niektóre z nich zagrażające życiu; ciąża; wstyd; zażenowanie Inne:

Autodestrukcyjna strategia zaradcza	Możliwy koszt
8. Unikasz zajęcia się przyczynami swoich problemów.	Znosisz destrukcyjne związki; wypalasz się, pomagając innym; nie zaspokajasz własnych potrzeb; depresja Inne:
9. Jesz za dużo, ograniczasz spożywanie pokarmów, zwracasz spożyty pokarm.	Tycie; anoreksja; bulimia; konsekwencje zdrowotne; opieka medyczna; zażenowanie; wstyd; depresja Inne:
10. Usiłujesz popełnić samobójstwo lub angażujesz się w inne czynności grożące śmiercią.	Ryzyko śmierci; hospitalizacja; zażenowanie; wstyd; depresja; długofalowe powikłania zdrowotne Inne:
11. Unikasz przyjemnych czynności, na przykład spotkań towarzyskich i ćwiczeń.	Brak odczucia przyjemności; brak ruchu; depresja; wstyd; izolacja Inne:
12. Poddajesz się bólowi i godzisz się na życie, w którym nie zaznajesz spełnienia.	Częsty ból i dyskomfort; użalanie się nad swoim życiem; depresja Inne:
13.	
14.	

Koszt autodestrukcyjnych strategii zaradczych jest oczywisty. Sprawiają one, że ból przeradza się w długofalowe cierpienie. Pamiętaj, że choć czasem nie można uniknąć bólu, to można uniknąć cierpienia.

Weźmy na przykład kłótnię między Marią a Sandrą. Pierwsza z nich nie odczuwa przytłaczających emocji, choć początkowo sprzeczka była dla niej bolesna. Po kilku godzinach jednak zdała sobie sprawę, że zarówno ona sama, jak i Sandra ponosiły winę za kłótnię. Nazajutrz Maria nie była już zdenerwowana ani zła na Sandrę. Ta jednak zmaga się z przytłaczającymi emocjami, przez kolejne trzy dni nieustannie odtwarzając kłótnię z pamięci. Każde słowo i gest Marii zapamiętała jako zniewagę. Podczas spotkania, które nastąpiło po trzydniowej przerwie, Sandra nadal się gniewa i wznawia sprzeczkę w punkcie jej zakończenia. Choć obydwie kobiety doświadczyły początkowego bólu spowodowanego sprzeczką, cierpiała tylko Sandra, całymi dniami nosząc w sobie emocjonalny ból, który sprawił, że życie zaczęło jej bardziej ciążyć. Wprawdzie nie możemy ciągle kontrolować bólu, którego doświadczamy w życiu, ale możemy kontrolować zakres cierpienia odczuwanego w odpowiedzi na ból.

Aby uniknąć doświadczania długofalowego cierpienia tego rodzaju, zapoznaj się z umiejętnościami tolerancji dyskomfortu psychicznego przedstawionymi w rozdziałach 1, 2 i 3. Pomogą ci one znosić ból i zaradzać mu w nowy, zdrowszy sposób niekończący się długotrwałym cierpieniem.

STRUKTURA ROZDZIAŁU

Pierwsza grupa umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, którą poznasz w niniejszym rozdziale, pomoże ci odwrócić uwagę od sytuacji powodujących ból emocjonalny. Umiejętność odwracania uwagi jest ważna, gdyż, po pierwsze, może cię chwilowo powstrzymać od myślenia o bólu i w rezultacie, po drugie, dać ci czas na dobranie właściwej reakcji zaradczej. Pamiętasz Sandrę, która przez trzy dni nosiła w sobie ból? Nie przestawała myśleć o kłótni z Marią. Odwrócenie uwagi może ci pomóc w uśmierzeniu bólu, ułatwiając ci rozmyślanie o czymś innym. Dzięki odwróceniu uwagi zyskujesz również czas potrzebny na uspokojenie emocji, zanim podejmiesz działania mające na celu zaradzenie niekomfortowej sytuacji.

Odwrócenia uwagi nie należy jednak mylić z unikaniem. Kiedy unikasz niekomfortowej sytuacji, decydujesz się nią nie zajmować. Kiedy natomiast odwracasz uwagę od niekomfortowej sytuacji, zamierzasz zająć się nią w przyszłości, gdy opanujesz emocje na tyle, że znajdą się one na poziomie, który możesz zaakceptować.

Drugą grupą umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, którą poznasz w niniejszym rozdziale, są umiejętności samokojenia (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Czynność ta jest nieraz konieczna, zanim stawimy czoła przyczynie naszego dyskomfortu, gdyż nasze emocje mogą być zbyt „gorące". Wiele osób odczuwających przytłaczające emocje panikuje, stając w obliczu kłótni, odrzucenia, porażki lub innych bolesnych zdarzeń. Zanim zajmiesz się tymi kwestiami, używając nowo poznanych

umiejętności regulowania emocji (rozdziały 7 i 8) lub efektywności interpersonalnej (rozdziały 9 i 10), nieraz konieczne jest najpierw ukojenie siebie w celu odzyskania sił. W takich sytuacjach umiejętności tolerowania dyskomfortu przypominają napełnianie baku samochodu w celu umożliwienia dalszej jazdy. Samokojenie ma na celu przyniesienie ci odrobiny spokoju, abyś mógł odetchnąć i określić swoje dalsze działania.

Umiejętności samokojenia mają także inny cel – pomogą ci traktować siebie ze współczuciem. Wiele osób doświadczających przytłaczających emocji cierpiało jako dzieci z powodu przemocy i zaniedbania. W rezultacie nauczyło się raczej, jak się ranić, a nie jak sobie pomagać. Drugim celem rozwijania umiejętności samokojenia jest zatem pokazanie ci, jak traktować siebie z życzliwością i miłością.

JAK KORZYSTAĆ Z ROZDZIAŁU

Zapoznając się z poniższymi grupami umiejętności, zaznaczaj te, które uważasz za przydatne. Dzięki temu czytając rozdział, łatwiej będzie ci stworzyć plan odwrócenia uwagi w sytuacjach kryzysowych. Poznasz również sposób tworzenia listy umiejętności relaksacyjnych służących samokojeniu zarówno w domu, jak i poza nim. W następnych dwóch rozdziałach poznasz bardziej zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego.

STRATEGIA „REST"

Ponieważ znasz już niektóre ze swoich autodestrukcyjnych i problematycznych zachowań, a także ich koszty, pierwszą strategią tolerancji na stres, której musisz się nauczyć, jest REST. Ta metoda opiera się na następującej sekwencji:

Relaks

Eksploracja sytuacji

Scenariusz postępowania

Teraz działanie

Zmiana jakiegokolwiek nawyku jest trudna, gdyż musisz wiedzieć, jakie działania chcesz zmienić, kiedy chcesz je zmienić i jakie działania chcesz wykonywać zamiast nich. Ale co równie ważne, musisz pamiętać, że chcesz robić coś inaczej. Przypomnienie sobie, że chcesz coś zmienić jest często najtrudniejszym krokiem, zwłaszcza w chwilach emocjonalnego przytłoczenia. Kiedy opanowują nas bolesne emocje, pierwszym odruchem jest zwykle działanie impulsywne i angażowanie się w nawykowe zachowania

autodestrukcyjne lub problematyczne (jak te określone wcześniej). Dzieje się tak dlatego, że jeśli silne emocje zawładną nami, gdy nie jesteśmy na nie gotowi, możemy nawet nie pamiętać, że zamierzaliśmy zrobić coś inaczej. Jak więc przygotować się do podejmowania zdrowszych decyzji w chwilach przytłoczenia? Pierwszym krokiem do zmiany wszelkich problematycznych lub autodestrukcyjnych zachowań i do tego, by nie działać impulsywnie, jest zastosowanie strategii REST: Relaks – Eksploracja sytuacji – Scenariusz postępowania – Teraz działanie*.

- **Relaks.** Pierwszym krokiem w strategii jest relaks. Przestań robić to, co właśnie robisz. Przerwij działanie. Weź oddech. Zrób przerwę. Oddal się od sytuacji na kilka sekund, aby uzyskać inną perspektywę. Po prostu nie rób tego, co zwykle. Nie działaj impulsywnie. Zrób wszystko, aby przypomnieć sobie, że możesz się zachować inaczej. Zaznacz granicę między chęcią impulsywnego działania a faktyczną reakcją. Możesz nawet powiedzieć na głos: „Stop", „Relaks" lub „REST", aby przypomnieć sobie, żeby nie reagować szybko ani automatycznie. Następnie weź kilka powolnych oddechów, aby jeszcze bardziej uspokoić się przed wyborem sensownego alternatywnego działania.

- **Eksploracja sytuacji.** Następnie zadaj sobie pytanie, co się dzieje w tej sytuacji. Jakie są fakty? Po prostu szybko oceń sytuację. Nie musisz wszystkiego rozgryzać i dokonywać dogłębnej analizy, dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz. Nie musisz nawet rozwiązywać problemu, jeśli jest on zbyt skomplikowany. Po prostu zrób wszystko, aby ogólnie zorientować się w sytuacji. Na przykład odnotuj swój stan fizyczny, emocjonalny i umysłowy. Obserwuj też, co robią inni ludzie wokół ciebie. Możesz zadać sobie kilka prostych pytań, takich jak: „Jak się czuję?", „Co się dzieje?", „Czy ktoś jest w niebezpieczeństwie?".

- **Scenariusz postępowania.** Trzecim krokiem jest określenie zamiaru zrobienia czegoś. W tym przypadku chodzi o cel lub plan dotyczący tego, co zamierzasz zrobić. Zdecyduj, jakie działanie zamierzasz podjąć. Wybierz jedną z umiejętności radzenia sobie, której nauczysz się w dalszej części tej książki. Zadaj sobie pytanie: „Czego potrzebuję w tej chwili?". Czy potrzebujesz zrobić coś dla siebie? W takim razie wybierz jedną z umiejętności radzenia sobie lub samokojenia, których wkrótce się nauczysz. A może musisz rozwiązać większy problem? Wybierz jedną z bardziej zaawansowanych umiejętności rozwiązywania problemów lub komunikacji, które znajdziesz w ostatnich rozdziałach tej książki. Cokolwiek zdecydujesz się zrobić, nie musi to być ostateczne ani najlepsze rozwiązanie problemu w tej chwili, ale miejmy nadzieję, że będzie to coś zdrowego, co pomoże ci poradzić sobie z kłopotem.

* Lub po angielsku: *Relax, Evaluate, Set an intention, Take action* [przyp. tłum.].

- **Teraz działanie.** Wreszcie podejmij działanie. Zacznij realizować swój plan. Postępuj z rozmysłem, czyli działaj powoli i ze świadomością tego, co robisz. Jakikolwiek był twój plan w ostatnim kroku, realizuj go teraz tak spokojnie i skutecznie, jak tylko możesz. To działanie może nie być najlepszym rozwiązaniem problemu, ale jeśli zastosujesz się do nakreślonej strategii, twoje przemyślane zachowanie będzie prawdopodobnie zdrowsze i bardziej skuteczne niż autodestrukcyjne działania podjęte w wyniku impulsywnej reakcji.

Chociaż może się to wydawać ponad twoje siły (zwłaszcza gdy czujesz przytłoczenie emocjami), w miarę ćwiczeń powyższe kroki zaczniesz wykonywać w ciągu zaledwie kilku sekund i staną się one twoim nowym nawykiem. Nie zapominaj jednak, że w tej samej sytuacji możesz potrzebować użyć strategii REST więcej niż raz. Jeśli nie zadziała za pierwszym razem, wróć do strategii i użyj jej ponownie. Może doszło do przeoczenia jakiegoś szczegółu lub do szybkiej zmiany. Kontynuuj ćwiczenie kroków, aż poczujesz, że sytuacja została rozwiązana lub możesz z niej skutecznie wyjść.

Znasz już strategię REST, następnym etapem w zmianie twoich autodestrukcyjnych i problematycznych zachowań jest więc określenie i przewidzenie, kiedy prawdopodobnie będziesz musiał jej użyć. Sytuacja, w której należałoby zrobić coś inaczej, zwykle objawia się uczuciem intensywnej negatywnej emocji, zwłaszcza tej, która sprawia, że chcesz czegoś uniknąć lub stać się wobec kogoś agresywny. Kiedy tak się dzieje, zwykle oznacza to, że zachodzi coś, co będzie wymagało od ciebie dokonania wyboru: albo będziesz działać impulsywnie i zrobisz to, co zawsze, albo użyjesz jednej z umiejętności radzenia sobie opisanych w tej książce i zrobisz coś inaczej. Innym objawem wskazującym na konieczność zastosowania strategii REST jest sytuacja, w której nagle odczuwasz ból emocjonalny, psychiczny lub fizyczny – jest to zwykle trafny sygnał świadczący o konieczności podjęcia decyzji co do działania. Strategia REST może być też konieczna, jeśli zauważysz chęć działania impulsywnego, a więc jednego ze swoich zwykłych zachowań autodestrukcyjnych, nawet jeśli nie wiesz dlaczego. Każdy z tych trzech objawów wskazuje na konieczność podjęcia wyboru: możesz zrobić to, co zwykle, a więc zareagować impulsywnie i potencjalnie sprawić ból sobie lub komuś innemu, albo możesz się zrelaksować, ocenić sytuację, ustalić zamiar i podjąć działanie, używając zdrowszej umiejętności radzenia sobie z problemami przedstawionej w tej książce. Aby zrozumieć, jak ją wykorzystać, podamy dwa przykłady. Zobaczmy, jak Bryan i Sarah posłużyli się strategią REST.

Bryan często wszczynał kłótnie ze swoją żoną Kelly. Zazwyczaj kończyło się to tym, że krzyczał na nią, nazywając ją „bezwartościową" żoną i obrzucając ją innymi poniżającymi uwagami. Potem czuł wstyd, więc nagle wychodził i szedł do miejscowego baru, gdzie przesadzał z alkoholem i wydawał za dużo pieniędzy. Ostatnio Bryan zaczął korzystać z tej książki i nauczył się nowych umiejętności radzenia sobie. Wiedział, które umiejętności sprawdzały się w jego przypadku, ale często miał problemy, by pamiętać o ich stosowaniu, kiedy przytłaczały go gniew i depresja. Wiedział, że

musi zastosować strategię REST, umieścił więc w kilku miejscach w domu karteczki samoprzylepne w jaskrawych kolorach, z napisem „REST". Na szczęście gdy następnym razem Bryan i Kelly zaczęli się kłócić, Bryan zauważył jedną z karteczek i przypomniało mu się, że powinien zastosować tę strategię. Najpierw po prostu przestał robić to, co robił, i spróbował się zrelaksować. Przestał krzyczeć na Kelly, wziął głęboki wdech i uwolnił część napięcia mięśniowego w swoim ciele. Następnie ocenił sytuację. Szybko przeanalizował to, co się dzieje. Kłócił się z Kelly, bo nie wyprała mu ubrania do pracy, ale przecież miał pracować dopiero następnego dnia rano, a w dodatku nie powiedział jej, że w ogóle trzeba je wyprać. Było jeszcze mnóstwo czasu, żeby to zrobić. Uznał, że sytuacja nie była nagła; po prostu czuł się wyjątkowo przytłoczony swoim gniewem. Miał ochotę wyjść z domu i pójść do baru na kilka drinków, ale nie zrobił tego. Zamiast tego wyznaczył sobie cel. Został w domu, żeby się uspokoić i nie robić niczego, co mogłoby jeszcze bardziej zepsuć jego związek z Kelly. Bryan pracował zarówno nad umiejętnościami uspokajania siebie, jak i nad umiejętnościami komunikacyjnymi, i wiedział, że musi je wykorzystać. W końcu podjął działanie. Powiedział Kelly, że zdaje sobie sprawę, iż nie poprosił jej o wypranie ubrania, ale mimo to czuje złość i musi iść do sypialni, żeby się uspokoić. Położył się na łóżku, włączył kojącą muzykę i ćwiczył oddychanie przeponowe (zob. rozdział 2), aż poczuł się na tyle spokojny, by wyjść i przeprosić żonę.

Również Sarah zmagała się z nadmiernymi emocjami i swoim przesadnym gniewem zrażała do siebie ludzi, nawet obcych. Pewnego dnia zabrała sukienkę do sklepu odzieżowego, aby ją zwrócić, ponieważ po zakupie odkryła, że jest poplamiona. Sarah była już zdenerwowana tym, że musiała jechać aż do centrum handlowego, a potem jeszcze bardziej się zirytowała, myśląc o „idiotce", która poplamiła sukienkę, a jednak zostawiła ją na wieszaku. Sytuacja pogorszyła się jeszcze bardziej, gdy kasjerka powiedziała Sarze, że ponieważ kupiła sukienkę na wyprzedaży, nie może jej zwrócić. Sarah była wściekła. Gdyby do tej sytuacji doszło wcześniej, zaczęłaby krzyczeć na ekspedientkę przy wszystkich, ale ponieważ ćwiczyła umiejętności radzenia sobie z problemami ze swoim terapeutą, który zachęcił ją do stosowania strategii REST, zamiast krzyczeć, zatrzymała się, powiedziała sobie w myślach „Stop", wzięła głęboki oddech i spróbowała się zrelaksować. Następnie oceniła sytuację. Czuła ogromną złość i wiedziała, że jeśli spróbuje porozmawiać z ekspedientką, to bardzo szybko przerodzi się to w kłótnię. To nie był nagły przypadek „życia lub śmierci", ale Sarah zapłaciła dużo pieniędzy i chciała ich zwrotu. Następnie wyznaczyła sobie cel. Zdała sobie sprawę, że musi się uspokoić, zanim porozmawia z ekspedientką o tym problemie. Wiedziała, że może zaradzić problemowi, opuszczając na chwilę sklep i używając myśli zaradczych, aby się uspokoić. W końcu podjęła działanie. Powiedziała ekspedientce, że musi wyjść na chwilę, ale zaraz wróci. Następnie Sarah usiadła przed sklepem, wzięła kilka powolnych oddechów i powtórzyła w myślach: „Nie jestem teraz w niebezpieczeństwie" i „To są tylko moje uczucia, ale w końcu odejdą". Kiedy po kilku minutach

poczuła się wystarczająco spokojna, wróciła do środka i ponownie porozmawiała z ekspedientką. Sarah wyjaśniła, że zauważyła plamę dopiero po powrocie do domu i chciała zwrotu pieniędzy. Mimo to ekspedientka nadal upierała się, że nie można dokonać zwrotu. Sarah była zdezorientowana i zła. Spodziewała się, że zastosowanie strategii REST i uspokojenie się rozwiąże jej problem, ale tak się nie stało. Postanowiła więc spróbować jeszcze raz. Zrobiła sobie kolejną przerwę, wzięła powolny oddech i zrelaksowała się najlepiej, jak potrafiła. Następnie szybko oceniła sytuację. Pomyślała: „Co tu się dzieje?". Spojrzała na plakietkę z nazwiskiem kasjerki i zauważyła, że widnieje na nim napis „Stażystka". Sarah przychodziła do tego sklepu od lat i nigdy nie miała problemów ze zwrotami, zastanawiała się więc, czy ta stażystka podaje jej dokładne informacje. Sarah postanowiła wykorzystać nowo nabyte asertywne umiejętności komunikacyjne i w końcu podjęła działania, grzecznie pytając ekspedientkę, czy może porozmawiać z jej kierownikiem. Oczywiście kierownik naprawił sytuację i pozwolił Sarze zwrócić sukienkę. Problem Sary nie został rozwiązany automatycznie tylko dlatego, że raz użyła strategii REST. Ale dzięki jej wytrwałości, strategia REST pomogła jej podczas drugiej próby uniknięcia zrażania ludzi swoim gniewem.

ĆWICZENIE: STRATEGIA „REST"

Teraz ty spróbuj zastosować strategię REST. Przypomnij sobie niedawno przeżytą problematyczną sytuację, która wzbudziła w tobie emocjonalne przytłoczenie. Postaraj się określić swoje impulsywne działanie i autodestrukcyjne zachowanie (jeśli w ogóle wystąpiło) i to, jak można lepiej poradzić sobie z tą sytuacją, używając strategii REST. Nie przejmuj się, że nie znasz dokładnych strategii radzenia sobie, których można było użyć w tym momencie (strategii, jakich wkrótce się nauczysz), ale raczej postaraj się opisać ogólny rodzaj strategii, która mogłaby ci pomóc. Na przykład: „Chcę się nauczyć, jak się uspokajać" lub „Chcę się nauczyć lepiej dogadywać się z żoną". Czytając dalej tę książkę, spróbuj znaleźć konkretną umiejętność, która by ci w tym pomogła.

Co się stało w tej niepokojącej sytuacji? _____

Jakie uczucia ci towarzyszyły? _____

Co zrobiłeś? _____

Czy doszło do zachowań autodestrukcyjnych? Jeśli tak, to jakich? _____

Teraz użyj strategii REST i wyobraź sobie, co innego mogłoby się stać.

Jak możesz się zrelaksować (R) w tej sytuacji?

Co można odkryć, dokonując oceny sytuacji (E)?

Jaki cel można sobie w niej wyznaczyć (S)?

Jakie działania można w niej podjąć (T)?

Jakie byłyby ogólne korzyści, gdyby użyto strategii REST?

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w zachowaniu jest trudne, a szczególnie wtedy, gdy wyzwaniem są również przytłaczające emocje. Dlatego właśnie ważne jest, aby czytając książkę, przypominać sobie o stosowaniu REST. Ta metoda sama w sobie nie jest umiejętnością, ale raczej strategią, która wymaga użycia wszystkich innych umiejętności przedstawionych w tej książce. Tak więc, w miarę poznawania każdej z umiejętności radzenia sobie z problemami, zadawaj sobie pytanie, jak możesz włączyć tę umiejętność do strategii REST. Następnie za każdym razem, kiedy będziesz miał do czynienia z trudną sytuacją, poczujesz przytłoczenie emocjami lub konieczność dokonania wyboru odnośnie do postępowania, pamiętaj o krokach strategii REST i użyj swoich umiejętności radzenia sobie. Im częściej zastosujesz REST, tym naturalniej przyjdzie ci korzystanie z tej strategii w przyszłości. Podobnie jak Bryan, możesz nawet rozważyć napisanie „REST" na kolorowych karteczkach samoprzylepnych i rozwieszenie ich w całym domu i miejscu pracy, aby sobie o niej przypominać.

RADYKALNA AKCEPTACJA

Aby zwiększyć umiejętność tolerowania dyskomfortu psychicznego, musisz zacząć od zmiany podejścia, co wiąże się z radykalną akceptacją (Sherman, 1975; Linehan, 1993a) stanowiącą nowy sposób patrzenia na swoje życie. W następnym rozdziale przedstawimy kilka istotnych pytań, które pomogą ci ocenić własne doświadczenia z użyciem radykalnej akceptacji. Na razie wystarczy pobieżna znajomość tej koncepcji.

Kiedy odczuwamy ból, pierwszą reakcją jest często złość, podenerwowanie bądź obwinianie innych za jego spowodowanie. Jednak bez względu na to, na kogo przerzucimy winę za odczuwany przez nas dyskomfort, ból nie zniknie i nadal będziemy cierpieć. W niektórych przypadkach zaś im bardziej będziemy się złościć, tym większy odczujemy ból (Greenwood i in., 2003; Kerns i in., 1994).

Złoszczenie się lub denerwowanie z powodu sytuacji powstrzymuje nas także od dostrzeżenia, co naprawdę się dzieje. Czy znasz wyrażenie „zaślepiony gniewem"? Takie uczucie często staje się udziałem osób przytłoczonych emocjami. Ciągłe krytykowanie samego siebie lub innych albo szybkie osądy sytuacji przypominają noszenie okularów przeciwsłonecznych w domu, przez co nie dostrzegasz szczegółów i nie widzisz wszystkiego takim, jakie jest. Złoszcząc się i sądząc, że sytuacja w ogóle nie powinna nastąpić, zapominasz, że jednak się *wydarzyła*, i musisz jej zaradzić.

Krytykanctwo powstrzymuje cię od podjęcia kroków zmierzających do zmiany sytuacji. Nie można zmienić przeszłości. Kiedy poświęcasz czas na zmaganie się z nią, jedynie życząc sobie, żeby twoja złość wpłynęła na wynik zaistniałego już wydarzenia, doprowadzasz do własnego paraliżu i bezsilności. W ten sposób nic się nie zmieni.

Podsumowując, nadmierna krytyka sytuacji lub krytykowanie samego siebie i innych często powodują nasilenie bólu, niedostrzeganie szczegółów i paraliż. Skoro złość, zdenerwowanie i krytyka nie poprawiają sytuacji, w jaki sposób możesz to zrobić?

Rozwiązaniem, które podsuwa nam radykalna akceptacja, jest uznanie obecnej sytuacji, bez względu na to, jaka jest, i rezygnacja z osądzania wydarzeń lub samokrytyki. Zamiast tego spróbuj zauważyć, że obecna sytuacja jest wynikiem łańcucha wydarzeń zapoczątkowanego w odległej przeszłości. Przypuśćmy na przykład, że jakiś czas temu ty (lub ktoś inny) uznałeś, że potrzebujesz pomocy w zaradzeniu emocjonalnemu bólowi, który odczuwasz. W związku z tym kilka dni później poszedłeś do księgarni lub otworzyłeś książkę, aby w końcu usiąść i zacząć czytać. Dotarłeś już do niniejszych słów. Zaprzeczanie temu ciągowi wydarzeń nie spowoduje zmiany wydarzeń już zaistniałych. Przeciwstawianie się obecnej chwili lub mówienie, że nie powinna nigdy nastąpić, prowadzi jedynie do większego cierpienia. Radykalna akceptacja oznacza takie spojrzenie na siebie i sytuację, które umożliwi nam ujrzenie ich takimi, jakie są.

Pamiętaj, że radykalna akceptacja *nie* oznacza, że przyzwalasz lub godzisz się na złe zachowanie innych. Oznacza raczej zaniechanie usiłowań zmiany tego, co się wydarzyło poprzez złoszczenie się lub upatrywanie winy w zaistniałej sytuacji. Na przykład jeśli doświadczasz przemocy w związku i musisz się z niego wycofać, zrób to. Nie trać

czasu i przestań cierpieć, obwiniając siebie lub inną osobę, gdyż to ci nie pomoże. Przekieruj swoją uwagę na to, co możesz zrobić teraz. Pomoże ci to jaśniej myśleć i opracować lepszy sposób radzenia sobie z cierpieniem.

Stwierdzenia zaradcze wyrażające radykalną akceptację

Aby ułatwić sobie rozpoczęcie stosowania radykalnej akceptacji, możesz wykorzystać przypominające stwierdzenie zaradcze. Zaznacz (✓) stwierdzenia, których byłbyś gotowy użyć, aby przypomnieć sobie, że powinieneś zaakceptować obecną chwilę i łańcuch wydarzeń, który do niej doprowadził. Potem, w następnym ćwiczeniu, zaczniesz używać wybranych przez siebie stwierdzeń.

☐ „Tak musi być".

☐ „Obecna chwila jest wynikiem wszystkich przeszłych wydarzeń".

☐ „Nie potrafię zmienić tego, co już zaszło".

☐ „Siłowanie się z przeszłością nie ma sensu".

☐ „Chwila teraźniejsza jest jedyną, nad którą mam kontrolę".

☐ „Zmaganie się z tym, co już nastąpiło, jest stratą czasu".

☐ „Najlepsza jest chwila obecna, nawet jeśli nie podoba mi się to, co się dzieje".

☐ „Ta chwila jest właśnie taka, jaka powinna być, zważywszy na to, co wystąpiło wcześniej".

☐ „Ta chwila jest wynikiem miliona decyzji".

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

_____

_____

ĆWICZENIE: RADYKALNA AKCEPTACJA

Używając wybranych przez siebie strategii zaradczych, zacznij stosować radykalną akceptację w stosunku do różnych chwil swojego życia bez ich jednoczesnego osądzania. Oczywiście trudno będzie ci zaakceptować bardzo bolesne sytuacje, zacznij więc od pomniejszych wydarzeń. Oto kilka sugestii. Zaznacz (✓) czynności, które byłbyś gotowy wykonać, i dodaj własne propozycje. Następnie użyj wybranych stwierdzeń zaradczych, aby radykalnie zaakceptować sytuację bez jej osądzania lub krytykowania.

☐ Przeczytaj kontrowersyjną historię w gazecie i zrezygnuj z wyrażenia osądu tego, co zaszło.

☐ Kiedy kolejnym razem utkniesz w ulicznym korku, przeczekaj go i nie krytykuj.

☐ Oglądaj wiadomości telewizyjne, nie krytykując aktualnych wydarzeń na świecie.

☐ Słuchaj wiadomości lub komentarzy politycznych w radiu, nie wyrażając osądu.

☐ Przeanalizuj wydarzenie sprzed wielu lat, które było dla ciebie nieprzyjemne (ale niezbyt przytłaczające), i użyj radykalnej akceptacji, aby przypomnieć je sobie bez osądzania.

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ODWRACAJ UWAGĘ OD ZACHOWAŃ AUTODESTRUKCYJNYCH

Jednym z najważniejszych celów dialektycznej terapii behawioralnej jest udzielenie wsparcia w zaprzestaniu stosowania zachowań autodestrukcyjnych, takich jak: cięcie się, przypalanie, skubanie i samookaleczanie (Linehan, 1993a). Nie można zaprzeczyć ogromowi odczuwanemu przez ciebie bólu w chwili stosowania jednego z tych zachowań. Niektóre przytłoczone emocjami osoby mówią, że samookaleczenie przynosi im przynajmniej chwilową ulgę w doświadczanym przez nich bólu. Choć może to być prawda, jest nią również to, że owe działania mogą spowodować poważny i trwały uszczerbek na zdrowiu, a nawet śmierć, jeśli popadniemy w skrajność.

Pomyśl o bólu, którego doświadczyłeś w dotychczasowym życiu. Pomyśl o ludziach, którzy cię wcześniej zranili fizycznie, seksualnie, emocjonalnie i werbalnie. Z pewnością przyznasz rację, że nie ma sensu nadal się ranić. Trudno jednak te zachowania powstrzymać lub je zmieniać. Być może doszło u ciebie do uzależnienia od naturalnych środków przeciwbólowych zwanych *endorfinami*, uwalnianych w chwili, gdy się ranisz. Jeśli naprawdę pragniesz przezwyciężyć ból, którego przecież już doświadczyłeś, pierwszym krokiem ku temu jest powstrzymanie autodestrukcyjnych zachowań. Może to być niezwykle trudne, ale te rodzaje działań autodestrukcyjnych są wysoce niebezpieczne i z pewnością należy podjąć znaczny wysiłek, aby nad nimi zapanować.

Zamiast uciekać się do zachowań mogących spowodować poważny lub trwały uszczerbek na zdrowiu, spróbuj zastosować niektóre z poniższych propozycji. Choć niektóre z nich wydają się nieco dziwne lub mogą powodować niewielki ból, nie przypominają zachowań autodestrukcyjnych takich jak cięcie się, przypalanie lub samookaleczanie. Ostatecznym celem jest zaprzestanie angażowania się w różne formy zachowań autodestrukcyjnych mających trwałe konsekwencje, lecz dopóki nie można tego osiągnąć, poniższe zachowania stanowią mniej krzywdzące alternatywy. W psychologii takie strategie polegające na postępowaniu w sposób mniej niebezpieczny lub destrukcyjny nazywane są „redukcją szkód" i są często stosowanie u osób uzależnionych (Denning, 2000).

ĆWICZENIE: ODWRACAJ UWAGĘ OD ZACHOWAŃ AUTODESTRUKCYJNYCH

Oto niektóre bezpieczne działania, jakie możesz stosować, chcąc odwrócić uwagę od emocji i myśli autodestrukcyjnych. Zaznacz (✓) te, których byłbyś gotowy użyć, a następnie dodaj inne zdrowe i nieszkodliwe zachowania przychodzące ci na myśl:

☐ Zamiast się ranić, weź do ręki kostkę lodu i ściskaj ją. Uczucie zimna powoduje drętwienie i odwrócenie uwagi.

☐ Zamiast się ciąć, pisz na swojej skórze czerwonym flamastrem. Rób znaki dokładnie w tych miejscach, w których zamierzałeś się pociąć. Użyj czerwonej farby lub lakieru do paznokci, aby wyglądało, jakbyś krwawił. Następnie dorysuj szwy czarnym flamastrem. Jeśli musisz jeszcze bardziej odwrócić uwagę, w tym samym czasie w drugiej ręce ściskaj kostkę lodu.

☐ Delikatnie strzelaj gumką o nadgarstek za każdym razem, gdy masz ochotę się zranić. Ta czynność może na chwilę wywołać niewielki ból, ale powoduje mniej trwałe uszkodzenie niż cięcie się, przypalanie lub samookaleczenie.

☐ Delikatnie wpijaj paznokcie w ramię, nie przerywając ciągłości skóry.

☐ Na balonach narysuj twarze osób, których nienawidzisz, a następnie je poprzebijaj.

☐ Napisz listy do osób, których nienawidzisz, lub do osób, które cię zraniły. Wyjaśnij w nich, w jaki sposób cię zraniły, i powiedz im, że ich nienawidzisz. Następnie wyrzuć listy lub zachowaj je do przeczytania później.

☐ Rzucaj o ścianę kulkami z pianki, zwiniętymi skarpetkami lub poduszkami tak mocno, jak potrafisz.

☐ Wrzeszcz tak głośno, jak tylko możesz, trzymając przy twarzy poduszkę lub w miejscu, gdzie nie będziesz przyciągać uwagi innych osób, na przykład podczas głośnego koncertu albo w aucie.

☐ Zamiast się ranić, wbijaj szpilki w lalkę voodoo. Możesz ją zrobić, używając zwiniętych skarpetek lub kulki z pianki i kilku flamastrów. Możesz też kupić lalkę w sklepie wyłącznie w celu wbijania w nią szpilek. Kup miękką lalkę, w którą łatwo wbijać szpilki.

☐ Płacz. Zdarza się, że ludzie robią inne rzeczy, aby uniknąć płaczu, gdyż boją się, że jeśli zaczną to robić, nigdy nie uda im się przestać. Zwykle jednak tak się nie dzieje. W rzeczywistości płacz sprawia, że czujesz się lepiej, gdyż uwalniają się hormony stresu.

☐ Ćwicz. Idź na siłownię lub do centrum jogi, aby ulżyć bólowi i frustracji, robiąc coś zdrowego. Idź na długi spacer lub pobiegaj na długim dystansie. Odczuwaną przez ciebie destrukcyjną energię przekuj w coś pozytywnego.

☐ Inne zdrowe, nieszkodliwe propozycje: _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Oto przykład alternatywnych działań służących odwróceniu uwagi od autodestrukcyjnych emocji. Lucy często się cięła, gdy czuła zdenerwowanie lub złość. Na nadgarstkach i przedramionach miała dziesiątki blizn. Nawet podczas upalnego lata nosiła koszule z długimi rękawami, wstydziła się bowiem, że inni ludzie mogliby zobaczyć, co sobie zrobiła. Po zaczerpnięciu kilku pomysłów z niniejszej książki stworzyła plan, jak odwracać uwagę od złych emocji. Kiedy znowu zaczęła się na siebie złościć i chciała się pociąć, spojrzała na plan alternatywnych działań, w którym odnotowała pomysł pisania po skórze czerwonym flamastrem. Narysowała linię dokładnie tam, gdzie zamierzała się pociąć. Użyła nawet czerwonej farby, aby wyglądało to tak, jakby krwawiła. Do końca dnia nie zmywała śladu, aby sobie przypominać o odczuwanym wcześniej ogromnym smutku i przytłoczeniu. Zanim jednak poszła spać, mogła usunąć z ramienia „bliznę" i „krew" w odróżnieniu od pozostałych śladów trwałych okaleczeń.

ODWRACAJ UWAGĘ, WYKONUJĄC PRZYJEMNE CZYNNOŚCI

Czasem robienie czegoś, co sprawia ci przyjemność, jest najlepszym sposobem na odwrócenie uwagi od bolesnych emocji. Pamiętaj jednak, że nie musisz czekać, aż poczujesz przytłoczenie nimi, aby wykonać jedną z przedstawionych poniżej czynności. Przydatne jest również regularne angażowanie się w tego rodzaju czynności. Właściwie każdego dnia powinieneś próbować zrobić coś przyjemnego. Szczególnie ważna jest aktywność fizyczna, gdyż ma dobry wpływ nie tylko na zdrowie – pewnych przypadkach wykazano także jej skuteczność w zwalczaniu depresji (Babyak i in., 2000). Ponadto ruch niemal natychmiast poprawia twój nastrój, uwalnia bowiem naturalne środki przeciwbólowe zwane *endorfinami* (te same środki przeciwbólowe są uwalniane wtedy, gdy się tniesz).

Poniżej przedstawiamy listę ponad setki przyjemnych czynności, które możesz wykonywać, chcąc odwrócić uwagę.

LISTA PRZYJEMNYCH CZYNNOŚCI

Zaznacz (✓) te, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj inne czynności, które przychodzą ci na myśl.

- ☐ Porozmawiaj z przyjacielem przez telefon.
- ☐ Pójdź na spotkanie z przyjacielem.
- ☐ Zaproś przyjaciela do domu.
- ☐ Wyślij SMS-y lub e-maile do przyjaciół.
- ☐ Zorganizuj przyjęcie.
- ☐ Ćwicz.
- ☐ Podnoś ciężary.
- ☐ Ćwicz jogę, tai chi lub pilates albo zapisz się na kurs.
- ☐ Rozciągnij mięśnie.
- ☐ Pójdź na spacer do parku lub innego zacisznego miejsca.
- ☐ Wyjdź z domu i popatrz na chmury.
- ☐ Idź pobiegać.
- ☐ Przejedź się rowerem.
- ☐ Idź popływać.
- ☐ Idź na pieszą wycieczkę.
- ☐ Zrób coś ekscytującego, na przykład pływaj na desce surfingowej, chodź po górach, uprawiaj narciarstwo, skoki spadochronowe lub kajakarstwo, przejedź się motocyklem lub zapisz się na odpowiednie kursy.
- ☐ Przejdź się na szkolny plac zabaw i dołącz do gry drużynowej lub obejrzyj grę.
- ☐ Zagraj w coś sam, jeśli nie ma nikogo w pobliżu, na przykład w koszykówkę, kręgle, piłkę ręczną, minigolfa, bilard lub po prostu odbijaj od ściany piłkę tenisową.
- ☐ Idź na masaż; on także pomoże ci w uspokojeniu emocji.
- ☐ Wyjdź z domu, choćby po to, żeby trochę posiedzieć na zewnątrz.
- ☐ Wybierz się na przejażdżkę autem lub przejedź się środkami komunikacji publicznej.
- ☐ Zaplanuj wycieczkę do miejsca, w którym wcześniej nie byłeś.
- ☐ Prześpij się lub zdrzemnij.
- ☐ Zjedz trochę czekolady (jest zdrowa!) lub coś, co naprawdę lubisz.
- ☐ Zjedz ulubione lody.
- ☐ Przygotuj ulubione danie lub posiłek.
- ☐ Wypróbuj nowy przepis.
- ☐ Zapisz się na kurs gotowania.
- ☐ Idź kupić coś do jedzenia.
- ☐ Wyjdź z domu i pobaw się ze swoim zwierzątkiem domowym.
- ☐ „Pożycz" od przyjaciela psa i zabierz go na spacer po parku.
- ☐ Wykąp swoje zwierzątko domowe.
- ☐ Wyjdź z domu i popatrz na ptaki lub inne zwierzęta.
- ☐ Znajdź sobie jakąś zabawną rozrywkę, na przykład obejrzyj śmieszny filmik na YouTube.
- ☐ Obejrzyj zabawny film (zacznij zbierać śmieszne filmy do oglądania w chwili przytłoczenia bólem).

- ☐ Idź do kina i obejrzyj dowolny film z repertuaru.
- ☐ Pooglądaj telewizję.
- ☐ Posłuchaj radia.
- ☐ Obejrzyj na żywo wydarzenie sportowe, na przykład mecz koszykówki lub piłki nożnej.
- ☐ Zagraj w grę z przyjacielem.
- ☐ Postaw pasjansa.
- ☐ Pograj w gry komputerowe.
- ☐ Porozmawiaj z kimś przez internet.
- ☐ Odwiedź ulubione strony internetowe.
- ☐ Odwiedź nieszablonowe, „odjazdowe" strony internetowe i zacznij sporządzać ich listę.
- ☐ Stwórz własną stronę internetową.
- ☐ Załóż własny blog internetowy.
- ☐ Załóż konto w internetowym serwisie randkowym, na którym wcześniej nie byłeś.
- ☐ Sprzedaj w internecie coś, czego nie potrzebujesz.
- ☐ Kup coś w internecie (w ramach twojego budżetu).
- ☐ Ułóż dużą układankę.
- ☐ Zadzwoń na numer telefonu zaufania i porozmawiaj z kimś.
- ☐ Idź na zakupy.
- ☐ Idź do fryzjera.
- ☐ Wyjedź do uzdrowiska.
- ☐ Idź do biblioteki.
- ☐ Idź do księgarni przejrzeć książki.
- ☐ Idź do ulubionej kawiarni na kawę lub herbatę.
- ☐ Odwiedź muzeum lub lokalną galerię sztuki.
- ☐ Przejdź się do centrum handlowego lub parku i poobserwuj ludzi; spróbuj sobie wyobrazić, o czym myślą.
- ☐ Módl się lub medytuj.
- ☐ Idź do wybranego przez siebie kościoła, synagogi, świątyni lub innego miejsca modlitwy.
- ☐ Dołącz do grupy w twoim miejscu modlitwy.
- ☐ Napisz list do Boga.
- ☐ Zadzwoń do członka rodziny, z którym od dawna nie rozmawiałeś.
- ☐ Zacznij naukę nowego języka.
- ☐ Śpiewaj lub naucz się śpiewać.
- ☐ Graj na instrumencie muzycznym lub zapisz się na kurs.
- ☐ Napisz piosenkę.
- ☐ Posłuchaj optymistycznej, radosnej muzyki (zacznij kolekcjonować radosne utwory, których będziesz słuchał w chwilach przytłoczenia).
- ☐ Włącz głośną muzykę i zatańcz w pokoju.
- ☐ Naucz się na pamięć kwestii z ulubionego filmu, sztuki lub piosenki.
- ☐ Za pomocą komórki stwórz film lub nagranie.
- ☐ Rób zdjęcia.
- ☐ Dołącz do grupy zajmującej się wystąpieniami publicznymi i napisz przemowę.
- ☐ Dołącz do lokalnego kółka teatralnego.
- ☐ Śpiewaj w lokalnym chórze.

- ☐ Dołącz do klubu.
- ☐ Zasadź rośliny w ogrodzie.
- ☐ Wykonaj pracę na świeżym powietrzu.
- ☐ Rób na drutach, szydełkuj lub szyj albo naucz się to robić.
- ☐ Stwórz album ze zdjęciami i wycinkami.
- ☐ Pomaluj sobie paznokcie.
- ☐ Zmień kolor włosów.
- ☐ Weź kąpiel z bąbelkami lub prysznic.
- ☐ Poświęć czas na ulepszenie swojego auta, furgonetki, motocykla lub roweru.
- ☐ W miejscowej szkole pomaturalnej, dla dorosłych lub w internecie zapisz się na zajęcia, które cię ciekawią.
- ☐ Przeczytaj ulubioną książkę, czasopismo, gazetę lub wiersz.
- ☐ Przeczytaj szmatławe czasopismo plotkarskie.
- ☐ Napisz list do przyjaciela lub członka rodziny.
- ☐ Na obrazku lub zdjęciu przedstawiającym ciebie napisz lub narysuj, co ci się w sobie podoba.
- ☐ Napisz wiersz, opowiadanie, film lub sztukę o życiu swoim lub innej osoby.
- ☐ W dzienniku lub pamiętniku napisz, co ci się dzisiaj przydarzyło.
- ☐ Gdy będziesz w dobrym nastroju, napisz do siebie życzliwy list i miej go przy sobie, abyś mógł go przeczytać w chwili zdenerwowania.
- ☐ Narysuj obrazek.
- ☐ Namaluj obraz pędzlem lub palcami.
- ☐ Pobądź z osobą, która jest dla ciebie ważna, którą szanujesz lub podziwiasz.
- ☐ Sporządź listę osób, które podziwiasz i chcesz przypominać – może to być rzeczywista lub fikcyjna osoba z dowolnego okresu historycznego. Opisz, co podziwiasz w tej osobie.
- ☐ Napisz opowiadanie o najbardziej zwariowanej, zabawnej lub znaczącej rzeczy, która ci się kiedykolwiek przytrafiła.
- ☐ Sporządź listę 10 rzeczy, które chciałbyś zrobić, zanim umrzesz.
- ☐ Sporządź listę 10 sławnych osób, z którymi chciałbyś się zaprzyjaźnić, i wyjaśnij dlaczego.
- ☐ Sporządź listę 10 sławnych osób, z którymi chciałbyś pójść na randkę, i wyjaśnij dlaczego.
- ☐ Napisz list do kogoś, kto uczynił twoje życie lepszym, i opisz sposób, w jaki to zrobił. (Nie musisz wysyłać listu, jeśli tego nie chcesz).
- ☐ Stwórz własną listę przyjemnych czynności.
- ☐ Inne pomysły: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Oto przykład stosowania przyjemnych czynności w celu odwrócenia uwagi. Karen czuła się samotna i siedziała bezczynnie w domu. Zaczęła rozmyślać nad tym, że od zawsze bardzo doskwiera jej samotność, i nad krzywdą, którą w okresie dojrzewania wyrządził jej ojciec. Bardzo szybko poczuła się tak przytłoczona niezwykle bolesnymi emocjami, że wspomnienia wywołały również ból fizyczny, który odczuła w ramieniu. Kobieta zaczęła płakać i nie wiedziała, co robić. Na szczęście przypomniała sobie plan odwrócenia uwagi, który kiedyś stworzyła. Ruch fizyczny zawsze bardzo dobrze służył Karen, poszła więc na długi spacer do parku, podczas którego słuchała ulubionej

muzyki. Ta czynność wprawdzie nie wymazała wspomnień ani całkowicie nie wyeliminowała cierpienia, ale długi spacer ją ukoił i zapobiegł przytłoczeniu smutkiem.

ODWRÓĆ UWAGĘ, PRZENOSZĄC JĄ NA KOGOŚ INNEGO

Innym doskonałym sposobem odwrócenia uwagi od bólu jest przeniesienie jej na coś innego. Oto niektóre przykłady. Zaznacz (✓) czynności, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj do listy inne, które przychodzą ci na myśl:

☐ *Zrób coś dla kogoś innego.* Zadzwoń do przyjaciół i zapytaj, czy potrzebują pomocy, na przykład w pracach domowych, zrobieniu zakupów lub posprzątaniu domu. Zapytaj rodziców, dziadków lub rodzeństwo, czy mógłbyś im pomóc. Wyjaśnij, że się nudzisz i szukasz zajęcia. Zadzwoń do znajomego i zaproponuj wspólny obiad na mieście. Wyjdź z domu i daj pieniądze pierwszej napotkanej osobie w potrzebie. Jeśli możesz zaplanować, co robić w chwilach przytłoczenia bólem, skontaktuj się z lokalną kuchnią dla ubogich, schroniskiem dla bezdomnych lub organizacją wolontariacką. Zaplanuj uczestnictwo w działaniach zorientowanych na pomoc innym ludziom. Dołącz do lokalnej grupy zajmującej się działalnością polityczną lub ekologiczną bądź innej organizacji, i zaangażuj się w pomoc innym.

☐ *Odwróć uwagę od siebie.* Idź do pobliskiego sklepu, centrum handlowego, księgarni lub parku. Po prostu siedź i obserwuj innych ludzi lub spaceruj w ich pobliżu. Przyglądaj się ich zachowaniu. Zwróć uwagę, jak są ubrani. Przysłuchuj się ich rozmowom. Policz guziki na ich koszulach. Zauważ tyle szczegółów dotyczących obserwowanych osób, ile tylko możesz. Porównaj liczbę osób z niebieskimi oczami z liczbą osób z brązowymi oczami. Kiedy twoje myśli powrócą do bólu, ponownie skup uwagę na szczegółach dotyczących obserwowanych osób.

☐ *Pomyśl o kimś, na kim ci zależy.* Przechowuj zdjęcie tej osoby w portfelu lub portmonetce. Może to być twój mąż, żona, rodzic, chłopak, dziewczyna, dzieci lub przyjaciel bądź też ktoś, kogo podziwiasz, na przykład Matka Teresa z Kalkuty, Gandhi, Jezus, Dalajlama, Ganesha itp. Może to być nawet gwiazda filmowa, sportowiec lub ktoś, kogo nigdy nie spotkałeś. Kiedy odczujesz dyskomfort psychiczny, wyjmij zdjęcie i wyobraź sobie uzdrawiającą, spokojną rozmowę, którą mógłbyś odbyć z osobą na nim przedstawioną, gdybyś miał szansę z nią porozmawiać w chwili zranienia. Jak myślisz, co mogłaby powiedzieć, aby pomóc ci lepiej się poczuć? Wyobraź sobie, że wypowiada te słowa.

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

Oto przykład odwrócenia uwagi przez przeniesienie jej na kogoś innego. Louis zdenerwował się z powodu kłótni ze swoim chłopakiem, Rogerem. Bardzo szybko przytłoczyło go uczucie smutku i zaczął rozpamiętywać wszystkie awantury, do których między nimi doszło. Louis podszedł do biurka, w którym przechowywał zdjęcie matki. Usiadł i zaczął z nią rozmawiać, jakby tam była. Poprosił ją o siłę i wskazówki, jak zaradzić problemom z Rogerem. Następnie wyobraził sobie, jak brzmiałaby odpowiedź matki, i lepiej się poczuł. Gdy nieco przejaśniło mu się w głowie, powrócił do czynności, które miał tego dnia wykonać.

ODWRÓĆ UWAGĘ OD SWOICH MYŚLI

Mózg człowieka jest wspaniałą maszyną, każdego dnia wytwarzającą miliony myśli. Choć czynność ta przeważnie znacznie ułatwia nam życie, to jednak nie możemy w pełni kontrolować, o czym myśli nasz mózg. Oto przykład: wyobraź sobie obrazek przedstawiający twoją ulubioną postać z kreskówki, na przykład Królika Bugsa, Snoopy'ego lub Supermana. Zamknij oczy i zobacz postać w swojej wyobraźni, dostrzegając każdy szczegół w żywych barwach. Zapamiętaj dokładny wygląd postaci i rozmyślaj o niej przez około 15 sekund. Następnie przez pół minuty staraj się – tak usilnie, jak tylko możesz – nie myśleć o niej. Staraj się zagrodzić jej dostęp do swoich myśli. Uczciwie jednak przyznaj i zauważ, jak często udało jej się do nich przedrzeć. Odkryjesz, że niemożliwe jest powstrzymanie się od myślenia o postaci. W rzeczywistości im bardziej starasz się o niej nie rozmyślać, tym większą wagę nadajesz jej obrazowi i tym bardziej twój mózg chce, aby stał się częścią twoich rozmyślań. Można wręcz powiedzieć, że im bardziej starasz się o czymś zapomnieć, tym bardziej twój mózg stara się to zapamiętać. Dlatego też nie możesz zmusić siebie do zapomnienia o czymś, co ci się przydarzyło. I nie możesz zwyczajnie zmusić siebie do pozbycia się niechcianych emocji.

Zamiast usiłować zmuszać się do wymazania z pamięci wspomnienia lub myśli, spróbuj odwrócić od nich uwagę, skupiając ją na innych wspomnieniach lub kreatywnych wyobrażeniach. Oto kilka przykładów. Zaznacz (✓) czynności, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj do listy inne, które przychodzą ci na myśl:

☐ Przypomnij sobie przyjemne, zabawne lub ekscytujące wydarzenia z przeszłości. Staraj się odtworzyć w pamięci jak najwięcej szczegółów związanych z tymi radosnymi wspomnieniami. Co wtedy robiłeś? Z kim przebywałeś? Co się zdarzyło?

☐ Oddaj się podniecającym rozważaniom o treści seksualnej. Stwórz fantazje seksualne z udziałem twoim i kogoś, kogo znasz lub chciałbyś poznać. Staraj się wymyślić jak najwięcej szczegółów. Co takiego dzieje się w twoim wyobrażeniu, co jest dla ciebie ekscytujące?

☐ Przyjrzyj się otaczającemu cię środowisku zewnętrznemu. Przyglądaj się bacznie kwiatom, drzewom, niebu i krajobrazowi. Obserwuj wszystkie zwierzęta cię

otaczające. Słuchaj wydawanych przez nie dźwięków. Jeśli mieszkasz w mieście i nie masz dostępu do przyrody, postaraj się obserwować to, co jest w pobliżu, lub zamknij oczy i wyobraź sobie sytuację zaobserwowaną w przeszłości.

- ☐ Wyobraź sobie, że możesz poprawić wybrane przeszłe lub przyszłe zdarzenie ze swojego życia. Jak byś to zrobił? Co powiedzieliby do ciebie ludzie?
- ☐ Wyobraź sobie, że otrzymujesz pochwałę od osoby, której zdanie jest dla ciebie ważne. Co zrobiłeś? Co mówi do ciebie ta osoba? Dlaczego jej opinia jest dla ciebie ważna?
- ☐ Wyobraź sobie, że urzeczywistnia się twoja najdziksza fantazja. Co się na nią składa? Kto w niej bierze udział oprócz ciebie? Co dzieje się potem?
- ☐ Noś przy sobie ulubioną modlitwę lub ulubione powiedzenie. Kiedy czujesz dyskomfort psychiczny, wyjmij je i przeczytaj na głos. Wyobraź sobie, że słowa cię uspokajają i koją. Użyj także obrazów, które ukoją cię w trakcie odczytywania słów (na przykład wyobraź sobie białe światło spływające z nieba lub wszechświata).
- ☐ Inne pomysły: _____

Oto przykład odwracania uwagi od swoich myśli. Joel tkwił w złym związku, w którym często traktowano go tak, jak robiła to kiedyś matka – ciągle go krytykowała i mówiła, że nie ma racji. Kiedy te wspomnienia go przytłaczały, mężczyzna nigdy nie wiedział, co robić. Czasem zwyczajnie wrzeszczał na przyjaciół lub inne osoby, które akurat znajdowały się w pobliżu. Po stworzeniu planu odwrócenia uwagi Joelowi przyszły jednak na myśl inne sposoby zaradzenia sytuacji. Kiedy następnym razem naszły go myśli o tym, jak niegdyś gromiła go matka, przypomniał sobie o strategii REST. Najpierw postarał się odprężyć, biorąc kilka powolnych wdechów. Następnie dokonał oceny sytuacji i zdał sobie sprawę, że nie jest w niebezpieczeństwie. Postanowił odwrócić uwagę od swoich myśli. Osiągnął ten cel, idąc do sypialni i kładąc się na łóżku. Zaczął sobie wyobrażać, że jest dzieckiem przeciwstawiającym się matce z powodu jej obelg i zniewag. Powiedział jej wtedy wszystko, co chciał powiedzieć dużo wcześniej – że nie ma racji i powinna przestać go krytykować. Joel kontrolował szczegóły fantazji, aby wyglądała tak, jak chciał tego wiele lat temu. Potem powoli zaczął odczuwać ulgę. Uniknął powtórzenia cyklu zdarzeń, podczas którego pozwalał, aby przytłaczały go bolesne emocje.

ODWRÓĆ UWAGĘ, WYCHODZĄC

Czasem najlepszym rozwiązaniem jest oddalenie się. Jeśli sytuacja, w której się znajdujesz, sprawia ci ból i widzisz, że wkrótce przytłoczą cię emocje i sytuacja może się pogorszyć, czasem najlepiej wyjść. Pamiętaj, że jeśli dasz się przytłoczyć emocjom, trudniej będzie ci wymyślić zdrowe rozwiązanie problemu. Najlepszym wyjściem może być zdystansowanie się od sytuacji, aby dać sobie czas na uspokojenie i zastanowienie się nad dalszym działaniem. Jeśli najlepszym rozwiązaniem jest oddalenie się, zrób właśnie to. To lepsze rozwiązanie niż dolewanie oliwy do ognia.

Oto przykład odwrócenia uwagi przez oddalenie się. Anna szukała bluzki w dużym sklepie towarowym. Chciała, żeby ekspedientka pomogła jej znaleźć właściwy rozmiar, ale w tym czasie obsługiwała ona innych klientów. Anna czekała, jak najdłużej mogła, i usiłowała zwrócić uwagę ekspedientki, lecz to nie podziałało. Zauważyła, że szybko rośnie w niej złość i była gotowa podrzeć bluzkę na kawałki. Nie wiedziała, co innego mogłaby zrobić. W przeszłości zostałaby w sklepie i jeszcze bardziej rozzłościła, ale tym razem pamiętała, żeby wyjść. Wyszła ze sklepu, zrobiła zakupy w innym miejscu i wróciła po bluzkę, gdy sklep był mniej zatłoczony, a ona czuła, że ma większą kontrolę nad swoim zachowaniem.

ODWRÓĆ UWAGĘ ZADANIAMI I OBOWIĄZKAMI DOMOWYMI

Co dziwne, wiele osób nie poświęca wystarczająco dużo czasu na opiekę nad sobą i swoim środowiskiem życia. Z tego powodu wiele zadań i obowiązków domowych pozostaje nieukończonych. Najwyższy czas zatem zająć się sobą i swoim otoczeniem. Następnym razem, gdy znajdziesz się w sytuacji, w której twoje emocje staną się zbyt bolesne, chwilowo odwróć od nich uwagę, angażując się w jedną z poniższych czynności. Zaznacz (✓) te, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj inne aktywności, które przychodzą ci na myśl:

- ☐ Umyj naczynia.
- ☐ Zadzwoń do osób, z którymi ostatnio nie rozmawiałeś, ale nie do tych, na które się gniewasz.
- ☐ Posprzątaj swój pokój lub dom bądź pomóż przyjacielowi w sprzątaniu lub w pracy w ogrodzie.
- ☐ Posprzątaj szafę i przekaż stare ubrania na cele dobroczynne.
- ☐ Zmień wystrój pokoju, a przynajmniej ścian.

- ☐ Uporządkuj swoje książki, muzyczne playlisty, pulpit komputera itp.
- ☐ Stwórz plan, jak zdobyć pracę – jeśli jej nie masz – lub plan zmiany pracy na lepszą.
- ☐ Idź do fryzjera.
- ☐ Idź zrobić sobie manicure, pedicure lub obydwa zabiegi.
- ☐ Idź do salonu masażu.
- ☐ Umyj samochód należący do ciebie lub kogoś innego.
- ☐ Skoś trawę.
- ☐ Posprzątaj garaż.
- ☐ Zrób pranie.
- ☐ Odrób pracę domową.
- ☐ Wykonaj pracę, którą przyniosłeś z biura do domu.
- ☐ Wypoleruj buty.
- ☐ Wypoleruj biżuterię.
- ☐ Umyj wannę, a potem weź kąpiel.
- ☐ Podlej kwiatki i popracuj w ogrodzie.
- ☐ Przygotuj kolację dla siebie i swoich przyjaciół.
- ☐ Zapłać rachunki.
- ☐ Idź na spotkanie grupy wsparcia, na przykład anonimowych narkomanów, alkoholików lub osób objadających się.
- ☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

Oto przykład odwracania uwagi przez wykonywanie zadań i obowiązków domowych. Mike zadzwonił do Michelle, swojej dziewczyny, żeby się z nią umówić do kina, lecz okazało się, że umówiła się już ze swoimi przyjaciółmi. Mike poczuł się odsunięty i porzucony. Zaczął wrzeszczeć na Michelle, a ta w odpowiedzi rzuciła słuchawką. Mike poczuł się jeszcze gorzej i nie wiedział, co zrobić. Wkrótce poczuł oszołomienie, mętlik w głowie i ogarnęła go ogromna złość. Tym razem jednak zamiast ponownie zadzwonić do Michelle i się z nią pokłócić, otworzył portfel i wyciągnął stworzony niegdyś przez siebie plan odwrócenia uwagi (na końcu tego rozdziału otrzymasz podobne zadanie). Plan zawierał stwierdzenie „Zastosuj strategię REST i odwróć uwagę zadaniami". Wziął kilka wdechów, żeby się odprężyć, i dokonał oceny sytuacji. Zrozumiał, że opanowała go złość, ale nie był w niebezpieczeństwie. Następnie postanowił pójść do fryzjera, bo to zajęłoby mu przynajmniej dwie godziny i powinno wystarczyć na uspokojenie się. W końcu Mike przeszedł do czynów. Przeszedł kilometr, aby dotrzeć do salonu. Wyjście z domu pomogło mu w pozbyciu się złości, a powróciwszy do domu, ochłonął już na tyle, że mógł zadzwonić do Michelle i zapytać, czy ma plany na następny dzień.

ODWRÓĆ UWAGĘ, LICZĄC

Liczenie to prosta umiejętność pomagająca zająć umysł i skupić się na odczuciach innych niż ból. Oto kilka przykładów. Zaznacz (✓) te, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj inne czynności, które przychodzą ci na myśl:

- ☐ *Licz oddechy.* Usiądź na wygodnym krześle, połóż rękę na brzuchu i weź kilka wolnych, głębokich wdechów. Wyobraź sobie, że zamiast do płuc wdychasz powietrze do brzucha. Poczuj, jak twój brzuch z każdym wdechem powiększa się niczym balon. Zacznij liczyć oddechy. Kiedy niechcący powrócisz myślami do tego, co sprawia ci ból, skieruj je ponownie na liczenie.
- ☐ *Licz cokolwiek innego.* Jeśli twoje emocje zbytnio cię rozpraszają, po prostu licz dochodzące do ciebie dźwięki. Dzięki temu zwrócisz uwagę na coś dziejącego się poza tobą. Możesz też liczyć mijające cię auta, doświadczane uczucia lub inne policzalne rzeczy, na przykład gałęzie drzewa, na które patrzysz.
- ☐ *Zwiększaj lub zmniejszaj liczbę o siedem.* Na przykład zacznij od liczby sto, od której odejmiesz siedem. Od nowo utworzonej liczby ponownie odejmij siedem i kontynuuj liczenie w ten sposób. Czynność ta pozwoli ci odwrócić uwagę od emocji, wymaga bowiem większego skupienia i koncentracji.
- ☐ Inne pomysły: _____

_____

Oto przykład, jak odwracać uwagę przez liczenie. Dawn zdenerwowała się, gdy matka kazała jej nakryć stół do kolacji. „Ciągle mi mówi, co mam robić", pomyślała. Poczuła, jak narasta w niej złość, poszła więc do pokoju i przypomniała sobie, że kiedy ostatnio czuła się podobnie, w uspokojeniu emocji pomogło jej liczenie oddechów. Usiadła i zrobiła to samo. Po dziesięciu minutach poczuła spokój i powróciła do jadalni.

STWÓRZ PLAN ODWRÓCENIA UWAGI

Określ umiejętności odwracania uwagi, których z chęcią użyłbyś następnym razem, gdy znajdziesz się w sytuacji powodującej ból i dyskomfort. Te wybrane umiejętności złożą się na twój plan odwrócenia uwagi. Pamiętaj, że pierwsze działania, które podejmiesz w ramach planu odwracania uwagi, powinny zawierać strategię REST, w tym techniki odwracania uwagi. Poniżej zapisz wybrane przez siebie techniki odwracania uwagi. Kiedy skończysz, zapisz je ponownie na kartce o przybliżonym wymiarze siedem na dwanaście centymetrów lub na karteczce samoprzylepnej, którą będziesz nosił w swoim portfelu lub portmonetce, bądź też zanotuj je, używając aplikacji w komórce. Następnym razem, gdy znajdziesz się w sytuacji dyskomfortu, możesz wyciągnąć kartkę lub otworzyć aplikację, aby przypomnieć sobie o planie odwrócenia uwagi.

MÓJ PLAN ODWRÓCENIA UWAGI

1. Użyj strategii REST (Relaks – Eksploracja sytuacji – Scenariusz postępowania – Teraz działanie)
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____
10. _____

RELAKS I SAMOKOJENIE

Poznałeś już zdrowe i skuteczne sposoby, jak odwracać uwagę od przytłoczenia bolesnymi emocjami, powinieneś zatem nauczyć się nowych sposobów samokojenia (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Pamiętaj, że te nowe umiejętności będą kolejnym krokiem podjętym w ramach planu odwrócenia uwagi. Czynności przedstawione w tym podrozdziale pomogą ci się relaksować, co jest pierwszym krokiem w stosowaniu strategii REST (Relaks – Eksploracja sytuacji – Scenariusz postępowania – Teraz działanie). W dalszej części książki poznasz konkretne umiejętności służące radzeniu sobie z problematycznymi sytuacjami, między innymi: umiejętności regulowania emocji, uważności i efektywności interpersonalnej.

Nauka relaksowania się i samokojenia jest niezwykle ważna z wielu powodów. Kiedy jesteś zrelaksowany, twoje ciało lepiej się czuje i zdrowiej funkcjonuje. Także serce bije ci wolniej i obniża się ciśnienie krwi. Twoje ciało nie jest już w ciągłym stanie gotowości, oczekując konfrontacji ze stresującą sytuacją lub ucieczki przed nią. W rezultacie twój mózg łatwiej znajduje zdrowsze sposoby na zaradzenie problemom.

Poniżej przedstawiamy proste czynności służące relaksowaniu się i samokojeniu, wykorzystujące pięć zmysłów: węchu, wzroku, słuchu, smaku i dotyku. Te czynności mają wnieść do twojego życia odrobinę spokoju. Jeśli zatem któraś z nich nie pozwala ci się odprężyć lub sprawia, że gorzej się czujesz, zaniechaj jej wykonywania. Wypróbuj coś innego. Pamiętaj też, że każdy z nas jest inny. Na przykład niektórzy z nas bardziej się relaksują, kiedy słuchają muzyki, inni zaś – gdy biorą gorącą kąpiel z bąbelkami. Korzystając z listy, zastanów się, co najlepiej sprawdza się w twoim przypadku, i wykaż chęć wypróbowania nowych pomysłów, jeśli wydają ci się ciekawe.

Samokojenie za pośrednictwem węchu

Węch jest potężnym zmysłem mającym siłę przywoływania wspomnień i wywoływania określonych uczuć. Bardzo ważne jest zatem określenie zapachów, które sprawiają, że czujesz się dobrze, a nie źle. Oto kilka pomysłów. Zaznacz (✓) te, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj inne czynności, które przychodzą ci na myśl:

- ☐ W pokoju lub mieszkaniu zapal świece zapachowe lub kadzidło. Znajdź zapach, który wydaje ci się przyjemny.
- ☐ Używaj olejków zapachowych, perfum lub wody kolońskiej, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwy, pewny siebie i seksowny.

- ☐ Wytnij z czasopism kartki zawierające próbki zapachów i noś je z sobą w torebce lub portfelu.
- ☐ Idź do miejsca, w którym zapach wydaje ci się przyjemny, na przykład do piekarni lub restauracji.
- ☐ Upiecz w domu coś o przyjemnym zapachu, na przykład czekoladowe herbatniki.
- ☐ Połóż się na trawie w pobliskim parku, poczuj jej woń i inne zapachy otoczenia.
- ☐ Kup kwiaty cięte lub poszukaj kwiatów w twojej okolicy.
- ☐ Przytul znaną ci osobę, której zapach cię uspokaja.
- ☐ Inne pomysły: _____

Samokojenie za pośrednictwem wzroku

Wzrok jest niezwykle istotnym zmysłem, w którego działanie jest zaangażowana znaczna część mózgu. Czy tego chcesz, czy nie, to, na co patrzysz, często może na ciebie wywierać bardzo silny wpływ. Dlatego też ważne jest, aby znajdować obrazy, które mają na ciebie niezwykle kojący wpływ. W przypadku każdej osoby sprowadza się to do indywidualnego smaku i preferencji. Oto kilka pomysłów. Zaznacz (✓) te, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj inne czynności, które przychodzą ci na myśl:

- ☐ Przejrzyj czasopisma i książki, a następnie wytnij zdjęcia, które ci się podobają. Utwórz z nich kolaż i zawieś go na ścianie lub przechowuj zdjęcia w torebce lub portfelu, aby móc na nie patrzeć, gdy jesteś z dala od domu.
- ☐ Znajdź kojące miejsce, na które mógłbyś popatrzeć, na przykład w parku lub muzeum. Możesz też znaleźć zdjęcie miejsca, na które patrzenie cię uspokaja, na przykład oceanu.
- ☐ Idź do księgarni i znajdź album z relaksującymi zdjęciami lub reprodukcjami obrazów, na przykład z fotografiami przyrody Ansela Adamsa.
- ☐ Narysuj lub namaluj obrazek, który ci się podoba.

- ☐ Noś przy sobie obrazek lub zdjęcie kogoś, kogo kochasz, podziwiasz lub uważasz za atrakcyjnego.
- ☐ Inne pomysły: _____

Samokojenie za pośrednictwem słuchu

Niektóre dźwięki mogą na ciebie działać kojąco. Odprężające może być na przykład słuchanie łagodnej muzyki. W istocie cały niniejszy rozdział powstał przy akompaniamencie muzyki klasycznej. Każdy z nas ma jednak odmienny gust. Zaznacz (✓) czynności, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj do listy inne, które przychodzą ci na myśl:

- ☐ Słuchaj kojącej muzyki dowolnego gatunku, który sprawdza się w twoim przypadku. Może to być muzyka instrumentalna lub z partiami wokalnymi. Wejdź na stronę internetową, aby przed zakupem odsłuchać fragmentów kojącej muzyki, a także określić, który z różnych gatunków muzycznych pozwala ci się zrelaksować. Następnie pobierz muzykę na komórkę, żebyś mógł jej słuchać, gdzie tylko chcesz.
- ☐ Słuchaj audiobooków. Wiele bibliotek publicznych wypożycza książki na płytach CD lub pozwala je pobrać na określony czas. Wypożycz kilka, aby się przekonać, czy pomagają ci się odprężyć. Nie musisz zwracać uwagi na fabułę – czasem odprężające jest samo słuchanie czyjegoś głosu. Niektóre nagrania przechowuj na płytach CD w aucie lub odsłuchuj je z komórki.
- ☐ Włącz telewizor i po prostu słuchaj. Znajdź nudny lub usypiający program – przeciwieństwo wiadomości, które tylko cię zdenerwują. Usiądź na wygodnym krześle lub połóż się, a następnie zamknij oczy i po prostu słuchaj. Pamiętaj, aby telewizja nie była nastawiona zbyt głośno. Wiele lat temu telewizja publiczna pokazywała program z udziałem malarza Roba Rossa. Jego głos był tak kojący i odprężający, że według relacji wielu osób sprawiał on, że widzowie zasypiali podczas oglądania programu. Znajdź podobny program, który pomoże ci się odprężyć.
- ☐ Posłuchaj kojącego podcastu, nagrania online albo talk show, w którym rozmówcy używają łagodnego tonu głosu. Pamiętaj, żeby nie był to program, który cię zdenerwuje lub rozzłości. Unikaj audycji o tematyce politycznej i wiadomości. Znajdź jakiś neutralny program, na przykład serie wykładów „TED talks" lub audycje „This

American Life" dostępne online. Pamiętaj, że jedynie słuchanie czyjegoś głosu może być odprężające. Zaznacz ulubione nagrania lub pobierz je na komórkę, aby ich słuchać w chwilach zdenerwowania lub złości.

☐ Otwórz okno i posłuchaj uspokajających dźwięków dochodzących z zewnątrz. Jeśli w twoim otoczeniu nie można usłyszeć relaksujących odgłosów, udaj się do miejsca, gdzie można ich doświadczyć, na przykład do parku.

☐ Słuchaj nagrania dźwięków przyrody, na przykład ptaków lub innej fauny lub flory. Możesz je pobrać z internetu i słuchać na komórce.

☐ Słuchaj maszyny wytwarzającej biały szum. *Biały szum* to dźwięk tłumiący inne rozpraszające dźwięki. Możesz kupić maszynę wytwarzającą biały szum poprzez cyrkulację powietrza bądź też włączyć aplikację z białym szumem na komórce. Innym maszynom lub aplikacjom wytwarzającym biały szum towarzyszą nagrania dźwięków, na przykład odgłosy ptaków, wodospadów i lasów deszczowych. Wiele osób uważa je za niezwykle odprężające.

☐ Posłuchaj dźwięku wytwarzanego przez zakupioną dla siebie fontannę. Małe, elektroniczne fontanny można kupić w internecie – wiele osób stawia je w domu, uważając odgłos spływającego strumienia wody za kojący.

☐ Posłuchaj nagrania zawierającego medytację lub ćwiczenie odprężające. Ćwiczenia tego typu pomagają wyobrazić sobie relaks na wiele różnych sposobów. Inne nagrania ćwiczeń mogą cię nauczyć nawet technik autohipnozy pomagających się zrelaksować. Nagrania tego typu są dostępne w internecie lub na stronach wydawców poradników. Możesz pobrać je na komórkę i odsłuchiwać w chwili przytłoczenia. (Pamiętaj, żeby nie słuchać ich w trakcie jazdy lub obsługi maszyn, bo twoje zaśnięcie mogłoby spowodować wypadek).

☐ Słuchaj dźwięku rwącego potoku lub spływającej wody. Być może w pobliskim parku lub centrum handlowym znajduje się wodospad. Możesz też usiąść w łazience i na kilka minut odkręcić kurek z wodą.

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

_____

Samokojenie za pośrednictwem smaku

Smak również jest potężnym zmysłem. Wrażenia smakowe mogą wzbudzić wspomnienia i uczucia, a więc w przypadku tego zmysłu ważne jest znalezienie bodźców, które odbierasz jako przyjemne. Jeśli jednak jedzenie stanowi dla ciebie problem, na przykład przejadasz się, obżerasz, a następnie przeczyszczasz lub ograniczasz spożywanie pokarmów, porozmawiaj z właściwym doradcą o pomocy, jaką mógłbyś uzyskać. Jeśli proces jedzenia może cię złościć lub denerwować, w celu uspokojenia zrób użytek z innych zmysłów, lecz jeśli jedzenie działa na ciebie kojąco, skorzystaj z poniższych sugestii. Zaznacz (✓) czynności, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj do listy inne, które przychodzą ci na myśl:

☐ Delektuj się ulubionym posiłkiem, bez względu na to, z czego się składa. Jedz powoli, aby cieszyć się jego smakiem.

☐ Noś przy sobie lizaki, gumę do żucia lub cukierki, abyś mógł z nich skorzystać w chwili zdenerwowania.

☐ Zjedz kojący pokarm, na przykład lody, czekoladę, budyń lub inny produkt poprawiający ci samopoczucie.

☐ Wypij kojący napój, na przykład herbatę, kawę lub gorącą czekoladę. Ćwicz powolne picie, aby delektować się smakiem napoju.

☐ Ssij kostkę lodu lub lizak na patyku, zwłaszcza jeśli jest ci gorąco, i delektuj się smakiem pokarmu rozpływającego się w ustach.

☐ Kup dojrzały, soczysty owoc i zjedz go powoli.

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

Samokojenie za pośrednictwem dotyku

Często zapominamy o zmyśle dotyku, choć w rzeczywistości nieustannie czegoś dotykamy, na przykład odzieży, którą mamy na sobie, lub krzesła, na którym siedzimy. Skóra jest największym z organów, w całości pokrytym nerwami przenoszącymi bodźce do mózgu. Pewne wrażenia dotykowe mogą być przyjemne, na przykład głaskanie miękkiej

sierści psa, inne wrażenia natomiast mogą być szokujące lub bolesne – na przykład dotknięcie gorącego pieca – ich zadaniem jest bowiem powiadomienie o niebezpieczeństwie. Także w przypadku tych bodźców każdy z nas ma swoje preferencje. Musisz odnaleźć te, które wydają ci się najprzyjemniejsze. Oto kilka sugestii. Zaznacz (✓) czynności, które byłbyś gotowy wykonać, a następnie dodaj do listy inne, które przychodzą ci na myśl:

- ☐ Noś w kieszeni coś miękkiego lub aksamitnego – na przykład kawałek tkaniny – aby móc to dotknąć w razie potrzeby.
- ☐ Weź ciepły lub zimny prysznic i ciesz się uczuciem wody spływającej po skórze.
- ☐ Weź ciepłą kąpiel z bąbelkami lub kąpiel z olejkami zapachowymi i ciesz się kojącym doznaniem odczuwanym na skórze.
- ☐ Skorzystaj z masażu. Osoby, które doświadczyły przemocy lub wykorzystywania seksualnego, na ogół nie chcą być przez nikogo dotykane. To zrozumiałe. Nie wszystkie rodzaje masażu wymagają jednak rozebrania się. Niektóre techniki masażu, na przykład tradycyjny japoński masaż siatsu, wymagają jedynie założenia luźnej odzieży. Także masaż barków i szyi, podczas którego siedzimy na krześle do masażu, można wykonać bez zdejmowania ubrania. Jeśli stanowi to dla ciebie problem, po prostu zapytaj terapeutę, jaki rodzaju masażu byłby najwłaściwszy i nie wymagał rozebrania się.
- ☐ Pomasuj siebie. Zwyczajne pocieranie obolałych mięśni może być bardzo przyjemne.
- ☐ Pobaw się ze swoim zwierzęciem domowym. Posiadanie zwierzaka może mieć wiele korzyści dla zdrowia. Właściciele zwierząt często mają niższe ciśnienie krwi, niższy poziom cholesterolu i są mniej zagrożeni chorobami serca (Anderson i in., 1992), a także doświadczają ogólnej poprawy zdrowia (Serpell, 1991). Ponadto zabawa ze zwierzęciem i głaskanie jego sierści lub skóry mogą być dla ciebie źródłem kojących wrażeń dotykowych. Jeśli nie masz zwierzaka, to rozważ jego zakup. Jeśli nie możesz sobie na nie pozwolić lub nie możesz trzymać go w domu, w którym mieszkasz, odwiedź przyjaciela, który ma zwierzę w domu, lub zgłoś się do pracy wolontariackiej w miejscowym schronisku dla zwierząt, gdzie możesz się bawić z ocalonymi zwierzętami.
- ☐ Noś najwygodniejsze ubrania, na przykład ulubioną znoszoną koszulkę, luźny dres lub stare dżinsy.
- ☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

STWÓRZ PLAN RELAKSU

Zapoznałeś się już z sugestiami dotyczącymi sposobów relaksowania się i samokojenia z zastosowaniem pięciu zmysłów. Pora stworzyć listę technik, które chętnie zastosujesz. Pomysły znajdziesz, przeglądając zaznaczone przez siebie czynności w poprzednich sekcjach. Szczegółowo opisz, co zamierzasz zrobić. Stwórz listę pomysłów, które chciałbyś wypróbować w domu, i listę propozycji ćwiczeń, którą mógłbyś mieć z sobą poza domem.

UMIEJĘTNOŚCI RELAKSOWANIA SIĘ I SAMOKOJENIA DO ĆWICZENIA W DOMU

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Listę przechowuj w dogodnym i łatwym do zapamiętania miejscu, na przykład w aplikacji w komórce. Możesz też ją skopiować i przechowywać tam, gdzie zawsze ją będziesz widział, na przykład na lodówce, nad biurkiem, na lustrze w łazience lub blisko łóżka. W ten sposób będziesz sobie przypominał, żeby się relaksować i koić tak często, jak to możliwe. Dzięki temu łatwiej będzie ci uspokoić siebie, gdy przytłoczą cię bolesne uczucia uniemożliwiające jasne myślenie.

Teraz stwórz podobną listę, której będziesz mógł używać, znajdując się poza domem. Aby skorzystać z pomysłów, także w tym przypadku przejrzyj listę kojących umiejętności, które zaznaczyłeś na poprzednich stronach. Upewnij się jednak, czy ich użycie jest

możliwe, gdy znajdujesz się poza domem. Na przykład nie zapisuj: „weź gorącą kąpiel", gdyż najpewniej opcja ta nie będzie osiągalna poza domem.

UMIEJĘTNOŚCI RELAKSOWANIA SIĘ I SAMOKOJENIA DO ĆWICZENIA POZA DOMEM

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Teraz przepisz ostatnie dziesięć pomysłów na kartkę samoprzylepną lub zanotuj je w komórce, aby przypomnieć sobie, co robić, gdy będziesz poza domem. Listę noś przy sobie i upewnij się, że masz z sobą wszystko, czego potrzebujesz, na przykład słodycze, ulubioną muzykę, obrazki itp. Dzięki temu będziesz mógł ćwiczyć relaksowanie się poza domem, zwłaszcza wtedy, gdy przytłoczą cię bolesne uczucia uniemożliwiające jasne myślenie.

WNIOSEK

Poznałeś podstawowe umiejętności odwracania uwagi i relaksowania się. Powinieneś zacząć ich używać od razu, gdy przytłoczą cię bolesne emocje. Nie zapomnij też o strategii REST. W następnym rozdziale rozwiniesz te sprawności i poznasz inne, bardziej zaawansowane umiejętności odwracania uwagi i relaksowania się.

ROZDZIAŁ 2

Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego: spraw, aby chwila była lepsza

W poprzednim rozdziale poznałeś wiele istotnych umiejętności, których możesz użyć w momencie kryzysu. Owe umiejętności odwracają twoją uwagę od bolesnych sytuacji i pomagają się ukoić i zrelaksować, abyś mógł skuteczniej poradzić sobie z sytuacją. Pamiętaj, że twój początkowy plan zwalczania kryzysu obejmuje te umiejętności w połączeniu ze strategią REST.

Przećwiczyłeś już umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, jesteś więc gotów na poznanie zaawansowanych umiejętności tolerowania dyskomfortu, które przedstawimy w tym rozdziale. Techniki te pomogą ci poczuć większą siłę, gdy w przyszłości napotkasz bolesne sytuacje, a także stworzyć dla siebie inne, bardziej relaksujące i udane życie.

Po wypróbowaniu każdej techniki zaznacz te, które ci się przydają, aby móc je sobie później przypomnieć.

WIZUALIZACJA BEZPIECZNEGO MIEJSCA

Wizualizacja bezpiecznego miejsca jest skuteczną techniką redukcji stresu. Używając jej, możesz się ukoić poprzez wyobrażenie sobie spokojnego, bezpiecznego miejsca, w którym mógłbyś się relaksować. W istocie twój mózg i ciało często nie potrafią odróżnić tego, co naprawdę ci się przytrafia, od tego, co tylko sobie wyobrażasz. Jeśli więc z powodzeniem tworzysz w myślach spokojną, relaksującą scenę, twoje ciało zwykle reaguje na owe kojące wyobrażenia.

Upewnij się, że ćwiczenie przeprowadzisz w zacisznym pokoju, pozbawionym wszelkich rozpraszających bodźców. Wyłącz telefon, telewizor, komputer i radio. Jeśli jest

ktoś w domu, powiedz mu, że przez następne 20 minut nie można ci przeszkadzać. Nie żałuj sobie czasu i swobody potrzebnej do zrelaksowania się. Zasługujesz na to. Zanim rozpoczniesz, przeczytaj poniższą instrukcję. Jeśli nie przeszkadza ci konieczność jej zapamiętania, zamknij oczy i zacznij ćwiczyć wizualizację. Jeśli jednak wolisz inne rozwiązanie, użyj komórki, aby nagrać dla siebie instrukcję. Przeczytaj ją na głos, mówiąc powolnym, kojącym głosem. Następnie zamknij oczy i wysłuchaj stworzonej przez siebie instrukcji wizualizacji.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, pomyśl o rzeczywistym lub wyobrażonym miejscu, w którym czujesz się bezpieczny i zrelaksowany. Może to być zarówno miejsce, które kiedyś odwiedziłeś, na przykład plaża, park, pole, kościół lub inna świątynia, na przykład synagoga, twój pokój itp., jak i zupełnie zmyślone miejsce, na przykład przesuwający się po niebie biały obłok, średniowieczny zamek lub powierzchnia Księżyca. Miejsce to może się znajdować gdziekolwiek. Jeśli trudno jest ci je wymyślić, pomyśl o kolorze, który cię odpręża, na przykład o różowym lub pastelowym błękicie. Zrób to najlepiej, jak potrafisz. Wykonując ćwiczenie, będziesz korzystał z instrukcji, jak eksplorować wybrane miejsce. Zanim zaczniesz, upewnij się, że masz już określone miejsce na myśli, i pamiętaj, że rozmyślanie o nim powinno sprawiać, że czujesz się bezpieczny i odprężony.

Zanim rozpoczniesz wizualizację, uzupełnij poniższe zdania dotyczące bezpiecznego miejsca.

- Moim bezpiecznym miejscem jest _____
- Moje bezpieczne miejsce sprawia, że czuję się _____

Instrukcja

Usiądź na wygodnym krześle, stopy i ręce opierając swobodnie. Zamknij oczy. Weź powolny, długi wdech przez nos. Poczuj, jak w miarę wdychania powietrza twój brzuch napełnia się niczym balon. Wstrzymaj oddech na pięć sekund: 1, 2, 3, 4, 5. Następnie powoli wydychaj powietrze ustami. Poczuj, jak twój brzuch opada niczym balon, z którego ucieka powietrze. Następnie ponownie weź powolny, długi wdech przez nos i poczuj, jak powiększa się twój brzuch. Wstrzymaj oddech na pięć sekund: 1, 2, 3, 4, 5. Wolno wypuść powietrze ustami. Jeszcze raz: weź powolny, długi wdech przez nos i poczuj, jak powiększa się twój brzuch. Wstrzymaj oddech na pięć sekund: 1, 2, 3, 4, 5. Następnie wypuść powietrze ustami. Kontynuuj, biorąc powolne, długie wdechy, nie wstrzymując ich. Do czasu zakończenia ćwiczenia nie przestawaj płynnie oddychać.

Teraz zamknij oczy i wyobraź sobie, że wchodzisz do wybranego przez siebie bezpiecznego miejsca oraz zatapiasz się w nim, korzystając z wszystkich pięciu zmysłów.

Najpierw rozejrzyj się, używając wyobrażonego zmysłu wzroku. Jak wygląda to miejsce? Jest dzień czy noc? Słonecznie czy pochmurno? Zwróć uwagę na szczegóły. Jesteś sam, czy w twoim otoczeniu są inni ludzie lub zwierzęta? Co robią? Jeśli jesteś na zewnątrz, spójrz w górę i przyjrzyj się niebu. Sięgnij wzrokiem w stronę horyzontu. Jeśli przebywasz w pomieszczeniu, zwróć uwagę na ściany i meble. Czy w pokoju jest jasno, czy ciemno? Wybierz rzecz, na którą będziesz patrzeć. Przez kilka sekund nie przestawaj tego robić, korzystając z wyobrażonego zmysłu wzroku. Następnie użyj wyobrażonego zmysłu słuchu. Co słyszysz? Innych ludzi czy zwierzęta? Muzykę? Wiatr czy ocean? Wybierz kojący dźwięk, który chciałbyś usłyszeć. Słuchaj przez kilka sekund, używając wyobrażonego zmysłu słuchu.

Następnie użyj wyobrażonego zmysłu węchu. Jeśli przebywasz w pomieszczeniu, jaki zapach się w nim roznosi? Czy jest świeży? Jeśli przebywasz na zewnątrz, czy możesz poczuć powietrze, trawę, ocean lub kwiaty? W scenie, w której bierzesz udział, powąchaj coś kojącego. Wyobrażonego zmysłu węchu używaj przez kilka sekund.

Następnie spróbuj coś poczuć wyobrażonym zmysłem dotyku. Na czym siedzisz lub stoisz w wyobrażonej scenie? Czy czujesz wiatr? Czy czujesz, czego w scenie dotykasz? Dotknij czegoś kojącego. Wyobrażonego zmysłu dotyku używaj przez kilka sekund.

Na koniec użyj wyobrażonego zmysłu smaku. Czy w scenie coś jesz lub pijesz? Skosztuj czegoś kojącego. Wyobrażonego zmysłu smaku używaj przez kilka sekund.

Następnie przez kolejnych kilka sekund eksploruj bezpieczne miejsce, korzystając ze wszystkich wyobrażonych zmysłów. Poczuj, jak bezpieczny i odprężony jesteś w tym miejscu. Pamiętaj, że możesz wrócić do tego miejsca w swojej wyobraźni, kiedy tylko będziesz chciał poczuć bezpieczeństwo i odprężenie. Możesz do niego powracać także wtedy, gdy poczujesz smutek, złość, niepokój lub ból. Rozejrzyj się ostatni raz, aby zapamiętać wygląd miejsca.

Nadal nie otwierając oczu, skoncentruj się ponownie na oddychaniu. Bierz powolne, długie oddechy przez nos i wydychaj przez usta. Kiedy będziesz już gotowy, otwórz oczy i z powrotem zwróć uwagę na pokój.

RELAKS KONTROLOWANY HASŁEM

Relaks kontrolowany hasłem jest szybką i łatwą techniką, która pomoże ci ograniczyć poziom stresu i napięcia mięśniowego. Hasło to komenda lub bodziec wyzwalający odprężenie. W tym przypadku twoim hasłem będą słowa, na przykład „relaksuj się" lub „spokój". Celem techniki jest takie wyćwiczenie ciała, aby na hasło reagowało zmniejszeniem napięcia mięśniowego. Aby wspomóc redukcję napięcia mięśni w różnych częściach ciała, początkowo będziesz musiał się kierować instrukcją. Jeśli jednak poświęcisz tej technice kilka tygodni, to zdołasz w tym samym czasie odprężyć wszystkie partie ciała, wyłącznie dzięki kilku powolnym oddechom i przywołaniu hasła. W miarę ćwiczenia technika może się stać bardzo szybkim i łatwym sposobem wspomagającym odprężenie. Zanim zaczniesz, wymyśl hasło, które pomoże ci się zrelaksować.

- Moje hasło brzmi: _____

Aby rozpocząć ćwiczenie, musisz znaleźć wygodne krzesło. Po kilku tygodniach ćwiczeń będziesz mógł je wykonywać w dowolnym miejscu, nawet na stojąco, a także szybciej. Na początku jednak znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, w którym

nikt nie będzie ci przeszkadzał. Upewnij się, że nie będziesz w nim narażony na rozpraszające bodźce. Wyłącz telefon, telewizor, komputer i radio. Jeśli w domu znajdują się inne osoby, powiedz im, aby nie przeszkadzały ci przez najbliższe dwadzieścia minut. Nie żałuj sobie czasu i swobody potrzebnej do zrelaksowania się. Zasługujesz na to. Zanim rozpoczniesz, zapoznaj się z poniższą instrukcją. Jeśli nie przeszkadza ci jej zapamiętanie, to zamknij oczy i rozpocznij ćwiczenie relaksujące. W zależności od preferencji możesz też użyć komórki, aby nagrać dla siebie instruktaż. Zamknij oczy i wysłuchaj stworzonego przez siebie instruktażu.

Instrukcja

Usiądź na wygodnym krześle, stopy kładąc płasko na podłodze, ręce zaś swobodnie na podłokietnikach lub na podołku. Zamknij oczy. Weź powolny, długi wdech przez nos. Poczuj, jak w miarę wdychania powietrza twój brzuch napełnia się niczym balon. Wstrzymaj oddech na pięć sekund – 1, 2, 3, 4, 5. Następnie powoli wydychaj powietrze ustami. Poczuj, jak twój brzuch opada niczym balon, z którego ucieka powietrze. Następnie znowu weź powolny, długi wdech przez nos i poczuj, jak powiększa się twój brzuch. Wstrzymaj oddech na pięć sekund – 1, 2, 3, 4, 5. Wolno wypuść powietrze ustami. Jeszcze raz: weź powolny, długi wdech przez nos i poczuj, jak powiększa się twój brzuch. Wstrzymaj oddech na pięć sekund – 1, 2, 3, 4, 5. Następnie wypuść powietrze ustami. Kontynuuj, biorąc powolne, długie wdechy, nie wstrzymując ich. Do czasu zakończenia ćwiczenia nie przestawaj płynnie oddychać. Nie otwierając oczu, wyobraź sobie, że biała wiązka światła spływa z nieba niczym promień lasera i zatrzymuje się na czubku twojej głowy. Poczuj ciepło i ukojenie, które z niego bije. Światło może pochodzić od Boga, z wszechświata lub od innej mocy, dzięki której odczuwasz komfort. Kontynuuj płynne oddychanie, biorąc powolne, długie wdechy. Zauważ, że światło padające na czubek twojej głowy sprawia, że czujesz coraz większe odprężenie. Ciepłe, białe światło zaczyna powoli rozchodzić się po czubku twojej głowy niczym kojąca woda. Światło zaczyna łagodzić napięcie mięśni odczuwane na czubku głowy, a następnie powoli spływać po twoim ciele. Przechodząc przez twoje czoło, uwalnia od napięcia znajdujące się tam mięśnie. Białe światło wędruje następnie w dół, mijając uszy, tył głowy, oczy, nos, usta i podbródek, uwalniając te miejsca od napięcia. Zauważ, jak przyjemnie ciepłe jest twoje czoło. Powoli zacznij sobie wyobrażać, jak światło zaczyna się przesuwać w dół twojej szyi i w poprzek ramion, uwalniając skumulowane tam napięcie. Następnie powoli wędruje wzdłuż ramion, a także na przód i tył tułowia. Poczuj, jak relaksują się mięśnie górnej i dolnej części tułowia. Zwróć uwagę na kojące doznanie białego światła przesuwającego się w poprzek piersi i brzucha. Poczuj, jak mięśnie ramion się rozluźniają, gdy światło wędruje na twoje przedramiona, a następnie na obie strony rąk, sięgając opuszków palców. Zauważ, jak światło przechodzi w dół twojej miednicy i pośladków – poczuj uwalniające się napięcie. Ponownie poczuj, jak światło przesuwa się niczym kojąca woda po górnej i dolnej części nóg, aż dochodzi do górnej i dolnej powierzchni twoich stóp. Poczuj, jak dzięki białemu światłu sprawiającemu, że odczuwasz ciepło i odprężenie, całe napięcie opuszcza mięśnie twojego ciała.

Nie przerywając powolnych, długich i płynnych oddechów, nie przestawaj skupiać się na towarzyszącym ci spokoju i wyciszeniu. Zauważ, jak twój brzuch się powiększa, gdy wdychasz powietrze, i zmniejsza, gdy je wydychasz. Kontynuując oddychanie, mów do siebie w myślach „oddychaj", gdy bierzesz oddech, a następnie wydychając, przywołaj hasło. (Jeśli wybrałeś inne hasło niż „relaksuj się", użyj go w poniższej instrukcji). Powoli wdychaj powietrze i myśl: „oddychaj". Powoli wydychaj powietrze i myśl: „relaksuj się". Wykonując te czynności, zauważ, jak w tym samym czasie wszystkie części ciała są odprężone. Poczuj, jak – gdy koncentrujesz się na haśle – uwalnia się całe napięcie mięśniowe w twoim ciele. Ponownie weź oddech i pomyśl: „oddychaj". Wypuść powietrze i pomyśl: „relaksuj się". Zauważ, jak z całego ciała znika napięcie. Ponownie weź oddech... „oddychaj". Wypuść powietrze... „relaksuj się". Poczuj, jak w całym ciele znika napięcie.

Przez kilka minut kontynuuj oddychanie i przywoływanie tych słów w tempie ci odpowiadającym. Z każdym wdechem zwracaj uwagę, jak bardzo odprężone jest twoje ciało. Kiedy zaczniesz się rozpraszać, ponownie skieruj uwagę na słowa „oddychaj" i „relaksuj się".

Technikę relaksu kontrolowanego hasłem ćwicz dwa razy w tygodniu i odnotowuj, ile czasu potrzebowałeś, aby się zrelaksować. Jeśli będziesz ćwiczył codziennie, za każdym razem technika powinna pomóc ci jeszcze lepiej się odprężyć. Nie zapominaj, że ostatecznym celem techniki jest takie wyćwiczenie całego ciała, abyś odprężał się już na samo hasło „relaksuj się". Osiągniesz to tylko dzięki regularnym ćwiczeniom. Aby pomóc sobie w odprężeniu, początkowo najpewniej będziesz musiał przywoływać metaforykę białego światła i angażować się w powolne, głębokie oddychanie. Jednak dzięki ćwiczeniom technika może pomóc ci się relaksować w wielu niekomfortowych sytuacjach. To ćwiczenie możesz także połączyć z wcześniej zaprezentowaną wizualizacją bezpiecznego miejsca. Uprzednie zaangażowanie się w relaks kontrolowany hasłem sprawi, że podczas procesu wizualizacji poczujesz jeszcze większe bezpieczeństwo i spokój.

ODKRYJ NA NOWO SWOJE WARTOŚCI

Słowo „wartości" można definiować jako własny kodeks etyczny, zasady, ideały, standardy lub moralność. Są to właściwie idee, koncepcje i działania, które nadają twojemu życiu wagę i znaczenie. Pamięć o tym, co w twoim życiu jest najcenniejsze, może stanowić niezwykle skuteczny sposób na tolerowanie stresującej sytuacji, a także być szczególnie przydatna, jeśli pewna sytuacja lub osoba nieustannie cię denerwuje. Czasem zapominamy, dlaczego robimy coś trudnego, co sprawia, że ciężej jest nam kontynuować czynność. Być może nie lubisz swojej pracy i zastanawiasz się, czemu nadal ją wykonujesz. Być może chodzisz do szkoły, ale nie pamiętasz, jakie cele ci przyświecają. A może tkwisz w nieudanym związku i zastanawiasz się, czemu go podtrzymujesz. W takich przypadkach pamięć o tym, co jest dla ciebie cenne, może pomóc ci w tolerowaniu stresujących sytuacji, a także uczynić twoje życie bardziej udanym. Używając poniższych ćwiczeń, określ, co jest dla ciebie cenne.

ĆWICZENIE: KWESTIONARIUSZ WARTOŚCI ŻYCIOWYCH

W pierwszym ćwiczeniu twoim zadaniem będzie użycie Kwestionariusza Wartości Życiowych (Wilson, 2002; Wilson i Murrell, 2004) w celu określenia stopnia, w jakim cenisz dziesięć różnych sfer swojego życia. W przypadku większości ludzi te dziesięć komponentów stanowi najważniejsze aspekty życia. Zapoznając się z każdym z nich, pytaj siebie, jak ważna w twoim życiu jest każda z wymienianych sfer bez względu na to, jak dużo czasu i wysiłku aktualnie wkładasz w zaspokajanie związanych z nią potrzeb. Na przykład być może wysoko cenisz samoopiekę (umiejętność zaopiekowania się sobą), bez względu na to, że poświęcasz jej mało czasu. Oceń ważność każdego komponentu w skali od zera do dziesięciu, gdzie zero oznacza „całkowicie nieważne", a dziesięć „niezwykle ważne". Postaraj się ocenić je uczciwie, w zgodzie z prawdziwymi odczuciami, nie zaś tak, jak uważasz, że *powinieneś* je ocenić. Swoje odpowiedzi zakreśl kółkiem. Zrób to teraz, zanim przeczytasz następny akapit.

Następnie oceń każdy element, biorąc pod uwagę to, ile czasu i wysiłku faktycznie wkładasz w daną sferę życia. Na przykład być może „samoopiece" przyznałeś dziesięć punktów pod względem ważności, ale rzeczywistą energię i wysiłek wkładane w ten komponent oceniasz na pięć punktów. Ponownie postaraj się uczciwie ocenić swoje zaangażowanie. Odpowiedzi oznaczające rzeczywisty wysiłek zaznacz kwadratem. Zrób to przed przeczytaniem następnego akapitu.

Teraz spójrz na obie odpowiedzi dla każdego elementu. Jeśli odpowiedź dotycząca znaczenia komponentu jest znacznie wyższa niż ta dotycząca rzeczywistego wysiłku, na przykład znaczenie komponentu oceniłeś na dziesięć, a rzeczywisty wysiłek na dwa punkty, oznacza to, że ten aspekt twojego życia wymaga rozwoju. Najwyraźniej możesz zrobić więcej, aby wysiłek związany z komponentem zrównał się z przypisanym mu znaczeniem. Jeśli jednak wartość sfery życia jest znacznie niższa niż rzeczywisty wysiłek, na przykład pierwsze oceniasz na dwa, a drugie na dziesięć punktów, oznacza to, że być może wkładasz dużo wysiłku i energii w aspekt życia, którego nie cenisz zbyt wysoko. Być może jest to coś, na czym możesz się mniej skupiać, aby więcej czasu i wysiłku poświęcić innemu elementowi, który cenisz bardziej. Na przykład być może poświęcasz dużo czasu i energii na komponent „Obywatelstwo i życie społeczne", chociaż nie cenisz go wysoko, a w rezultacie masz mało czasu dla swojej rodziny, mimo że cenisz ją bardzo wysoko. I wreszcie – jeśli obie odpowiedzi (dotyczące znaczenia i rzeczywistego wysiłku) są takie same lub bardzo zbliżone, to znaczy, że wkładasz odpowiedni wysiłek we właściwy aspekt życia.

Zanim przejdziesz do następnego ćwiczenia, przyjrzyj się komponentom, w których widać największy rozrzut między niskim rzeczywistym wysiłkiem a wysokim znaczeniem. Rozważ popracowanie nad tymi aspektami w pierwszej kolejności, aby w swoim życiu zacząć robić więcej tego, co cenisz.

KWESTIONARIUSZ WARTOŚCI ŻYCIOWYCH

(Wilson, 2002)

Sfera życia	Mało ważny				Umiarkowanie ważny				Niezwykle ważny			
Rodzina (z wykluczeniem związków uczuciowych i więzi rodzicielskich)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Związki uczuciowe (małżeństwo, partnerzy życiowi, randki itp.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Rodzicielstwo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Przyjaciele i życie towarzyskie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Praca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Edukacja i szkolenia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Wypoczynek, zainteresowania, hobby, muzyka, sztuka	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Duchowość i religia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Obywatelstwo i życie społeczne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Samoopieka (ćwiczenia, dieta, relaks itp.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ĆWICZENIE: ZAANGAŻOWANE DZIAŁANIA

Następujące ćwiczenie pomoże ci stworzyć bardziej udane życie poprzez sformułowanie zamierzeń i zaangażowanych działań opartych na wyznawanych przez ciebie wartościach (Olerud i Wilson, 2002). Bez względu na to, czy wiele czasu i wysiłku poświęcasz już cenionym przez siebie sferom życia, to ćwiczenie pomoże ci rozważyć, w jaki sposób uczynić swoje życie bardziej udanym na podstawie tego, co uważasz za wartościowe.

Po pierwsze, używając Kwestionariusza Wartości Życiowych określ sfery życia, których wartość oceniłeś wysoko, a w których realizację włożyłeś mało wysiłku. Innymi słowy określ komponenty, które wymagają od ciebie większego zaangażowania. Następnie zapisz je w Arkuszu Zaangażowanych Działań, który zamieszczono na końcu tego podrozdziału.

Po drugie, każdej z ocenianych sfer przypisz jedno zamierzenie, co pomoże ci uczynić swoje życie bardziej udanym. Na przykład jeśli wysoko oceniłeś edukację, być może twoim zamierzeniem powinien być „powrót do nauki". Z kolei jeśli wysoko oceniłeś związki uczuciowe, być może powinieneś sformułować zamierzenie: „spędzać więcej czasu z mężem/żoną lub partnerem".

Na koniec określ kilka konkretnych zaangażowanych działań, których chętnie się podejmiesz i które przybliżą cię do realizacji zamierzenia. Odnotuj także, kiedy chciałbyś rozpocząć działania. Na przykład jeśli twoją intencją jest powrót do szkoły, możesz odnotować takie działania jak: „zakup katalogu kursów w przyszłym miesiącu" i „zapisanie się na kurs w ciągu najbliższych trzech tygodni". Jeśli twoją intencją jest częstsze przebywanie z mężem lub żoną, zaangażowane działania mogą obejmować: „rezygnację z pracy po godzinach w następnym miesiącu" i „spędzanie mniej czasu z przyjaciółmi przez najbliższe dwa tygodnie". Zamierzenia wyrażaj w sposób konkretny i określaj czas, w jakim chcesz je zrealizować.

Nie zapominaj, że ćwiczenia mają na celu wypełnienie twojego życia zajęciami, które są dla ciebie istotne. Stworzenie wartościowego życia może ci często pomagać w radzeniu sobie z niekomfortowymi i mniej pożądanymi sytuacjami. Prowadząc udane życie, możesz zyskać coś, czego będziesz z radością oczekiwał, gdy wykonujesz niechcianą czynność, i może cię wzmocnić w chwilach zaniepokojenia.

Pamiętaj, że nawet jeśli wykonasz wszystkie zaangażowane działania dla konkretnego aspektu życia, to nie oznacza, że na tym koniec i nie wymaga on już żadnego wysiłku. Wartości – podobnie jak kompas – wskazują nam kierunek, do którego powinniśmy dążyć. Ale życie to podróż, podczas której nigdy nie docieramy do celu i nigdy nie przestajemy pracować nad każdą ze sfer życia. Na przykład jako rodzic nigdy nie stwierdzisz: „Nakarmiłem swoje dzieci. Jestem dobrym rodzicem. Na tym kończą się moje wysiłki". Podróż w kierunku rozwoju każdej ze sfer życia jest ciągła. Przez resztę życia będziesz musiał sięgać do tych arkuszy i określać zaangażowane działania, a więc zrób więcej kopii.

ARKUSZ ZAANGAŻOWANYCH DZIAŁAŃ

(zaadaptowany na podstawie arkusza Oleruda i Wilsona, 2002)

1. Sferą życia, którą uważam za wartościową, jest _____

   W jej ramach zamierzam _____

   Chętnie podejmę następujące zaangażowane działania (nie zapomnij odnotować, kiedy je rozpoczniesz):

   _____

   _____

   _____

2. Sferą życia, którą uważam za wartościową, jest _____

   W jej ramach zamierzam _____

   Chętnie podejmę następujące zaangażowane działania (nie zapomnij odnotować, kiedy je rozpoczniesz):

   _____

   _____

   _____

3. Sferą życia, którą uważam za wartościową, jest _____

   W jej ramach zamierzam _____

   Chętnie podejmę następujące zaangażowane działania (nie zapomnij odnotować, kiedy je rozpoczniesz):

   _____

   _____

   _____

PRÓBA POZNAWCZA ZACHOWANIA OPARTEGO NA WARTOŚCIACH

Przekuwając wartości w działania, niemal zawsze napotkasz wyzwania i przeszkody. Czasami działania oparte na wartościach wywołują negatywne myśli, takie jak: „Nie dam rady tego zrobić" lub „Ludzie będą mnie osądzać". Często na przeszkodzie staje nam strach przed odrzuceniem lub porażką. Także uczucie wstydu lub zniechęcenia może utrudniać działanie zgodnie z wartościami.

Dobrym sposobem na pokonanie tych przeszkód jest przećwiczenie w umyśle każdego etapu działania opartego na wartościach, w tym określenie prawdopodobnych komplikacji i sposobu, w jaki się z nimi zmierzysz. Takie ćwiczenie nazywamy „próbą poznawczą" (Cautela, 1971; McKay i West, 2016). Używając tej strategii, zobaczysz siebie z pewnym wyrazem twarzy i postawą, zmierzającego do celu pomimo bolesnych myśli i uczuć. Oto uproszczona wersja tego, jak do niej przystąpić:

Jak przeprowadzać próby poznawcze

- Określ dokładnie sytuację, w której chcesz wprowadzić w życie swoje wartości. Gdzie się znajdujesz? Kto tam jest? Co mówią i robią inni ludzie?
- Jakie zamierzenia chcesz realizować w tej sytuacji? Co byś powiedział lub zrobił, aby przekształcić tę wartość w działanie?
- Podziel swoje zachowanie oparte na wartościach na konkretne kroki. Jak najdokładniej wyobraź sobie siebie w danej sytuacji, działającego zgodnie ze swoimi wartościami i zamierzeniami.
- Zauważ przeszkody, które się pojawiają – na przykład lęk, zniechęcenie, myśli o porażce. Wyobrażaj je sobie tak długo, aby doświadczyć najważniejszych przeszkód.
- Przystąp do pełnej wizualizacji sytuacji od samego początku i każdego kroku swojego zachowania opartego na wartościach. Zwracaj uwagę na wszelkie niepokojące uczucia i myśli, które się pojawiają. Gdy natrafisz na przeszkody, spróbuj zaakceptować dyskomfort, jaki one przynoszą, widząc siebie z powodzeniem realizującego swój cel oparty na wartościach.
- Wyobraź sobie, że ludzie dobrze reagują na to, co robisz, i pogratuluj sobie, że wybrałeś wartości, a nie dawne zachowanie oparte na emocjach.
- Powtórz pełną wizualizację (zachowanie oparte na wartościach, przeszkody i pozytywny wynik) jeszcze przynajmniej raz.

PRZYKŁAD: PRÓBA POZNAWCZA JAREDA

W ciągu ostatniego roku Jared coraz częściej kłócił się z żoną. Do sprzeczek dochodziło najczęściej wtedy, gdy mówiła o czymś lub prosiła o coś, co sugerowało, że postąpił źle. Natychmiast reagował gniewem i postawą obronną. W rezultacie ich małżeństwo zaczęło się psuć.

Jared stwierdził, że wysoko ceni swój romantyczny związek z żoną. Jego głównym zamiarem w tym aspekcie życia było dalsze rozwijanie swojego zrozumienia dla niej i troski o nią. Chciał wiedzieć, jak się czuje i jak widzi pewne sprawy, a także jak dbać o jej potrzeby. Oto w jaki sposób użył próby poznawczej, aby działać zgodnie ze swoimi wartościami:

1. Jared opisał ostatnie wydarzenie, podczas którego żona skarżyła się, że jest zamknięty w sobie i zatroskany. To była jedna z typowych sytuacji prowadzących do kłótni. Wyobraził sobie, gdzie się znajdują i jak ona wygląda.

2. Następnie Jared pomyślał o sekwencji rzeczy, które mógłby powiedzieć i zrobić, a które odzwierciedlałyby jego intencje zrozumienia i troski. Wyobraził sobie, że dotyka jej ramienia i prosi ją, by usiadła, a następnie pyta, jak jego wycofanie na nią wpływa. Potem zapytałby, jak mógłby jej pomóc. Jared wiedział, że jego wartości i zamierzenia nie pozwalają na podjęcie obrony poprzez krytykowanie żony, podjął więc zobowiązanie, że nie będzie tego robił.

3. Wyobrażając sobie nowe, oparte na wartościach zachowanie, Jared zauważył pewne przeszkody. Uważał, że żona była zbyt wymagająca i być może już go nie kocha. Był również świadomy uczuć wstydu i złości oraz silnej chęci oskarżenia jej o coś, na przykład o to, że jest niesprawiedliwa i ciągle niezadowolona.

4. W końcu Jared przeprowadził pełną, szczegółową próbę poznawczą swojego zachowania opartego na wartościach:

    - Wyobraził sobie sytuację i komentarz żony.
    - Usiłował zaakceptować uczucie gniewu i wstydu, wyobrażając sobie jednocześnie, jak dotyka jej ramienia i prosi, by usiadła.
    - Zauważył, że pojawiają się u niego krytyczne myśli na jej temat i wątpliwości co do jej uczuć do niego.
    - Wyobraził sobie, że pyta o jej uczucia i potrzeby, sprawiając wrażenie zainteresowanego i troskliwego, a nie przyjmującego postawę obronną.

- Wyobraził sobie, że żona docenia jego pytanie, a on odczuwa satysfakcję, bo zareagował dużo lepiej niż zwykle.

5. Na koniec Jared powtórzył kroki próby poznawczej i zobowiązał się do działania zgodnie ze swoimi wartościami i zamierzeniami następnym razem, gdy żona zacznie go krytykować.

OKREŚL SWOJĄ SIŁĘ WYŻSZĄ... I POCZUJ SIĘ *SILNIEJSZY*

Bez względu na to, czy wierzysz w Boga, wielu bogów, boski wszechświat lub dobro obecne w każdym człowieku, wiara w coś większego i silniejszego od siebie samego często sprawia, że *ty* sam czujesz siłę, bezpieczeństwo i spokój. Właśnie to mają na myśli osoby mówiąc o wierze w Siłę Wyższą lub postrzeganie swojego życia „w szerszej perspektywie". Wiara w coś boskiego, świętego lub niezwykłego może ci pomóc przetrwać stresujące sytuacje, a także ukoić siebie.

Wszyscy doświadczamy chwil, w których czujemy brak nadziei i siły. Wszyscy przeżyliśmy niefortunne zdarzenia, podczas których czuliśmy się opuszczeni i potrzebowaliśmy siły. Owe sytuacje to często bycie świadkiem przestępstwa, udział w wypadku, śmierć bliskiej osoby lub diagnoza poważnej choroby. Jeśli w takich chwilach towarzyszy ci wiara w coś niezwykłego, to często jest ci łatwiej poczuć więź z wyższym celem życia. Nie zapominaj jednak, że twoja wiara nie musi odnosić się do Boga. Niektórzy ludzie wolą zawierzyć dobroci ludzi, których kochają. Co ważne, takie fundamentalne przekonania zazwyczaj wystarczają, aby pomóc ludziom znaleźć siłę i komfort prowadzące do szczęśliwego, zdrowego życia.

Odkrywając swoją duchowość, pamiętaj, że twoje przekonania w tej sferze mogą się zmieniać. Zdarza się, że wzrastamy w duchowej tradycji, która z czasem przestaje się nam wydawać sensowna lub pomocna. Mimo to wbrew tym odczuciom czasem nadal ją praktykujemy, uważając, że „tak należy". Trzeba pamiętać, że jeśli tradycyjnie przypisana ci duchowość nie jest już dla ciebie źródłem spokoju i siły, możesz ją ponownie rozpatrzyć i – jeśli to konieczne – zmienić tradycyjnie wyznawaną wiarę.

Jeśli chcesz uzyskać więcej pomocy w rozwijaniu duchowego połączenia, wartości duchowych i celu życiowego, zachęcamy cię do lektury publikacji *The New Happiness* (McKay i Wood, 2019) napisanej przez dwóch z autorów tej książki. Na wiele sposobów ta pozycja stanowi kontynuację pracy nad samorozwojem, którą rozpocząłeś w tym zeszycie ćwiczeń.

Połącz się z Siłą Wyższą

Zastosuj poniższe pytania, aby określić swoją wiarę i sposoby, jakich mógłbyś użyć, aby ją regularnie wzmacniać i z niej korzystać:

- Jakie masz przekonania względem Siły Wyższej lub postrzegania swojego życia w szerszej perspektywie, które są dla ciebie źródłem siły i komfortu psychicznego?

_____

_____

_____

- Dlaczego te przekonania są dla ciebie ważne?

_____

_____

_____

- Jakie uczucia wzbudzają w tobie te przekonania?

_____

_____

_____

- Jakie myśli na temat innych wzbudzają w tobie te przekonania?

_____

_____

_____

- Jakie ogólne myśli dotyczące życia wzbudzają w tobie te przekonania?

- W jaki sposób potwierdzasz swoje przekonania (dotyczące Siły Wyższej) na co dzień? Na przykład czy chodzisz do kościoła, synagogi lub innej świątyni? Modlisz się? Rozmawiasz z innymi o swojej wierze? Czytasz na jej temat książki? Pomagasz innym ludziom?

- Co jeszcze byłbyś gotowy zrobić w celu wzmocnienia swoich przekonań?

- Co mógłbyś robić, aby regularnie przypominać sobie o swoich przekonaniach (dotyczących Siły Wyższej)?

- Co mógłbyś powiedzieć lub zrobić, aby przypomnieć sobie o swoich przekonaniach (dotyczących Siły Wyższej), gdy następnym razem poczujesz dyskomfort psychiczny?

ĆWICZENIE: CZYNNOŚCI SKONCENTROWANE NA SILE WYŻSZEJ

Oto kilka dodatkowych czynności, które pomogą ci poczuć więź z Siłą Wyższą, wszechświatem i szerszą perspektywą twojego życia. Zaznacz (✓) te, których jesteś gotowy użyć:

☐ *Jeśli rzeczywiście wierzysz w nauczanie konkretnej religii lub wiary, określ związane z nią czynności, które sprawiają, że czujesz się silniejszy i spokojniejszy.* Idź do kościoła, synagogi lub innej świątyni, aby uczestniczyć w ich obrządkach. Porozmawiaj z osobą im przewodniczącą. Porozmawiaj z innymi ludźmi praktykującymi te same wierzenia o tym, jak poradzili sobie w trudnej sytuacji. Dołącz do grup dyskusyjnych utworzonych w twojej świątyni. Przeczytaj książki ważne dla twojej wiary. Znajdź teksty dające ci siłę. Zaznacz je lub przepisz i noś ze sobą w portfelu lub portmonetce, aby móc je przeczytać w dowolnym miejscu.

☐ *Pamiętaj, że twoją Siłą Wyższą nie musi być Bóg.* Może nią być osoba dodająca ci siły i pewności siebie w stawianiu czoła wyzwaniom. Zastanów się, którą z podziwianych przez ciebie osób mógłbyś nazwać Siłą Wyższą. Opisz ją. Co czyni ją wyjątkową? Następnym razem, gdy znajdziesz się w trudnej lub niekomfortowej sytuacji, zachowaj się tak, jak zrobiłaby to ta osoba, i zwróć uwagę, czym różni się twoje zachowanie.

☐ *Spójrz w górę na gwiazdy.* Światło, które widzisz, ma wiele milionów lat i przebyło drogę od gwiazd oddalonych o miliardy kilometrów. W rzeczywistości za każdym razem, gdy patrzysz na gwiazdy, spoglądasz na nie z wehikułu czasu, widząc wszechświat takim, jaki był miliardy lat temu. Wiele widzianych przez ciebie gwiazd w istocie już nie istnieje, lecz ich światło właśnie zaczęło docierać do Ziemi i twoich oczu. Spójrz w górę na gwiazdy i zrozum, że cokolwiek je stworzyło – nieważne, czy był to Bóg, czy siła z kosmosu – stworzyło także ciebie. Zbudowałeś więź z gwiazdami. Teraz wyobraź sobie, że nawiązujesz łączność z wszechświatem. Usiądź na wygodnym krześle, zamknij oczy i wyobraź sobie białe światło, która spływa na ciebie z wszechświata. Niczym wiązka lasera opromienia ono czubek twojej głowy i wypełnia cię spokojem. Teraz wyobraź sobie, że białe światło rozchodzi się po całym twoim ciele i rozluźnia każdy mięsień. Twoje nogi przebijają podłogę i rozrastają się niczym olbrzymie korzenie drzew, schodząc w dół, do samego jądra Ziemi. Wyobraź sobie, że te korzenie podpinają się do źródła energii napędzającej planetę. Poczuj, jak twoje ciało nabiera pewności siebie, gdy twoje nogi pochłaniają złotą energię wypływającą z Ziemi.

☐ *Pomyśl o naszej planecie.* Woda jest najważniejszą substancją służącą podtrzymywaniu życia na naszej planecie. Gdybyśmy żyli bliżej Słońca, woda na naszej planecie wyparowałaby z powodu zbyt wysokiej temperatury, z kolei gdybyśmy od Słońca bardziej się oddalili, zamarzłaby z powodu zbyt niskiej temperatury. Mieliśmy na tyle szczęścia, aby znaleźć się w miejscu sprzyjającym stworzeniu życia. Nawet jeśli obce są ci wierzenia religijne, zadaj sobie pytanie, co oznacza dla ciebie życie na planecie

mającej właściwy klimat i pierwiastki umożliwiające istnienie życia. Jak to się stało i co to oznacza dla twojego życia?

☐ *Idź na plażę.* Spróbuj policzyć trzymane w dłoni ziarna piasku i wyobrazić sobie, w ilu garściach mieści się cały piasek świata, ze wszystkich plaż i pustyń. Spróbuj sobie wyobrazić, ile miliardów lat musiało upłynąć, zanim doszło do stworzenia tak wielu ziaren. Pamiętaj także, że pierwiastki chemiczne składające się na piasek są również częścią ciebie. Zanurz stopy w piasku i stój tak, wyobrażając sobie, że łączysz się z planetą.

☐ *Idź do parku lub na pole i obserwuj drzewa, trawę i zwierzęta.* Ponownie uświadom sobie, że cokolwiek stworzyło to wszystko, stworzyło również ciebie. Pamiętaj, że wszystkie istoty żywe są złożone z tych samych pierwiastków chemicznych. Na poziomie subatomowym różnica między tobą a wieloma innymi formami życia nie jest duża, mimo to jednak różnisz się od nich i jesteś wyjątkowy. Co odróżnia cię od innych form życia?

☐ *Zastanów się nad ludzkim ciałem, zwłaszcza własnym.* Każda istota ludzka jest wspanialsza niż dzieło sztuki i bardziej złożona niż jakikolwiek dotychczas wynaleziony komputer. Wszystko, co składa się na twoją osobę, jest w dużej mierze zależne od twojego DNA (kwasu dezoksyrybonukleinowego) – to rodzaj instrukcji, którą można znaleźć w każdej komórce twojego ciała. Zdumiewa jednak to, że każdy zestaw instrukcji tworzących każdą część twojego ciała składa się zaledwie z czterech pierwiastków powtarzanych w różnych kombinacjach. Owe odmienne kombinacje nazywamy *genami*; stanowią one instrukcje dziedziczone po rodzicach, określające wszystko, począwszy od koloru oczu, a skończywszy na budowie serca. To niewiarygodne, ale ocenia się, że do stworzenia istoty ludzkiej wystarcza jedynie 30–40 tysięcy genów. Wyobraź sobie, że mając do dyspozycji tylko tyle instrukcji, usiłujesz stworzyć ciało, które myśli, oddycha, je, porusza się i robi wszystko, co robisz ty. Ponadto nie zapominaj, że ta sama liczba instrukcji jest także odpowiedzialna za stworzenie około 100 miliardów neuronów twojego mózgu, 100 tysięcy kilometrów (!) naczyń krwionośnych obecnych w całym twoim ciele, 600 mięśni szkieletowych, 206 kości, 32 zębów i 5 litrów krwi.

ZRÓB SOBIE PRZERWĘ

Przerwy są nie tylko dla dzieci. Wszyscy potrzebujemy odpoczynku, aby orzeźwić nasze ciało, umysł i wnętrze. Wiele osób jednak nie pozwala sobie na chwile dla siebie, czują bowiem, że rozczarowałyby innych, na przykład szefa, małżonka, rodzinę lub przyjaciół. Dużo osób zmaga się z ciągłą potrzebą zadowalania innych i w rezultacie nie troszczy się o siebie samych. Osoby niedbające o siebie prowadzą mocno niezrównoważony

tryb życia. Wielu ludzi ignoruje własne potrzeby, gdyż robiąc coś dla siebie, czują się winni lub samolubni. Jak długo jednak można robić coś dla innych, nie dbając przy tym o siebie? Wyobraź sobie kobietę stojącą na rogu ulicy w gorący, letni dzień, trzymającą dzbanek zimnej wody. Każdemu przechodzącemu obok pieszemu nalewa trochę wody i oczywiście każdy z nich okazuje wdzięczność. Lecz co się dzieje, gdy sama jest spragniona i chce się napić? Ponieważ cały dzień pomagała innym i zaniedbywała siebie, w dzbanku nie ma już wody. Jak często czujesz się jak ta kobieta? Jak często nie starcza ci czasu dla siebie, gdyż poświęcasz go w całości zajmowaniu się innymi? Pomaganie innym jest dobre, jeśli nie robi się tego kosztem własnego zdrowia. Musisz się troszczyć o siebie i wcale nie oznacza to, że jesteś egoistą.

ĆWICZENIE: PRZERWA

Oto kilka prostych pomysłów, z których możesz skorzystać, chcąc przeznaczyć dla siebie kilka chwil. Zaznacz (✓) te, których jesteś gotowy użyć:

☐ Traktuj siebie z taką samą życzliwością, z jaką traktujesz innych. Pozwól sobie na przyjemność, z której od dawna rezygnujesz.

☐ Poświęć trochę czasu dla siebie; wystarczy kilka godzin w tygodniu, na przykład idź na spacer lub przygotuj ulubiony posiłek.

☐ Jeśli starczy ci odwagi, poproś w pracy o wolne popołudnie. Udaj się do pięknego miejsca, na przykład do parku, nad jezioro, w góry, do muzeum, czy nawet do centrum handlowego.

☐ Przeznacz czas na rzeczy, które masz do zrobienia, na przykład zakupy, załatwienie spraw, wizyty u lekarza itp.

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

ŻYJ CHWILĄ OBECNĄ

Podróże w czasie są możliwe. Wszyscy je niekiedy odbywamy, ale niektórzy ludzie robią to częściej niż inni. Osoby podróżujące w czasie dużą część dnia spędzają na

przemyśliwaniu rzeczy, które powinny były zrobić wczoraj, a które w przeszłości zakończyły się niepowodzeniem, i mają je zrobić jutro. W rezultacie żyją właśnie w przeszłości lub przyszłości. Rzadko zwracają uwagę na to, co się z nimi dzieje właśnie teraz, omija ich więc chwila obecna – jedyna chwila, którą naprawdę można żyć. Na przykład zauważ, co dzieje się z tobą teraz, gdy czytasz te słowa. Czy myślisz o czymś innym? O czymś, co zdarzyło się w przeszłości lub co dopiero ma nastąpić? Co teraz odczuwa twoje ciało? Skup się na nim. Czy zauważasz miejsca napięcia lub fizycznego bólu? Jak oddychasz? Czy bierzesz pełne, głębokie oddechy, czy oddychasz płytko?

Często nie zwracamy uwagi na to, co się z nami dzieje. Nie zwracamy uwagi na to, co ludzie do nas mówią lub co czytamy, a nawet na to, kto znajduje się w naszym otoczeniu, gdy dokądś zmierzamy. Problem dodatkowo utrudnia to, że usiłujemy robić więcej niż jedną rzecz naraz, na przykład w tym samym czasie prowadzić samochód, jeść, wysyłać wiadomości i rozmawiać przez telefon. W konsekwencji nie możemy w pełni cieszyć się życiem i często komplikujemy proste sytuacje.

Co jeszcze gorsze, jeśli nie żyjemy chwilą obecną, możemy sprawić, że nasze życie będzie bardziej bolesne. Na przykład być może czujesz gniew, przewidując, że twój rozmówca powie coś obraźliwego – mimo że ta osoba jeszcze niczego nie powiedziała! A może rozmyślasz o przeszłych zdarzeniach, co doprowadza cię do fizycznego lub emocjonalnego wzburzenia, a to z kolei przeszkadza ci w bieżących czynnościach. Oczywiście obydwa typy podróżowania mogą sprawić, że każde wydarzenie niepotrzebnie sprawi nam ból.

Dzięki rozdziałom 4–6 dotyczącym umiejętności związanych z uważnością poznasz zaawansowane umiejętności, które pomogą ci żyć chwilą obecną. Przedtem jednak spróbuj wykonać następujące ćwiczenia, które pomogą ci być tu i teraz oraz umiejętnie znosić dyskomfortowe sytuacje.

ĆWICZENIE: „GDZIE TERAZ JESTEŚ?"

Kiedy znowu znajdziesz się w sytuacji dyskomfortu psychicznego, zadaj sobie następujące pytania:

- Gdzie teraz jestem?
- Czy podróżuję w czasie do przyszłości, martwiąc się o coś, co mogłoby nastąpić, czy planuję coś, co mogłoby się zdarzyć?
- Czy podróżuję w czasie do przeszłości, usiłując naprawić błędy, przeżywając na nowo złe doświadczenia lub rozmyślając o tym, jak mogłoby wyglądać moje życie w innych okolicznościach?
- A może przebywam w teraźniejszości, zwracając uwagę na to, co robię, myślę i czuję?!

Jeśli nie żyjesz chwilą obecną, skieruj uwagę na to, co się dzieje z tobą teraz, używając następujących kroków:

- Zwróć uwagę na to, o czym myślisz, i sprawdź, czy podróżujesz w czasie. Skieruj uwagę z powrotem na chwilę obecną.
- Zwróć uwagę na to, jak oddychasz. Bierz powolne, długie wdechy, aby pomóc przekierować uwagę na teraźniejszość.
- Zauważ, jak czuje się twoje ciało i obserwuj wszelkie odczucia napięcia lub bólu. Zwróć uwagę na sposób, w jaki twoje myśli mogą się przyczyniać do twoich uczuć. Użyj relaksu kontrolowanego hasłem, aby wyzwolić się z napięcia.
- Zwróć uwagę na bolesne emocje, które możesz odczuwać wskutek podróżowania w czasie, i użyj umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego w celu natychmiastowego złagodzenia bólu.

ĆWICZENIE: WSŁUCHIWANIE SIĘ W TERAŹNIEJSZOŚĆ

Kolejnym ćwiczeniem służącym skierowaniu uwagi na chwilę obecną jest wsłuchiwanie się w teraźniejszość. Poświęć przynajmniej pięć minut na przekierowanie uwagi.

Instrukcja

Usiądź na wygodnym krześle. Wyłącz wszystko, co może cię rozpraszać, na przykład telefon, radio, komputer i telewizor. Bierz powolne, długie wdechy przez nos i wydychaj powietrze ustami. Poczuj, jak twój brzuch napełnia się niczym balon za każdym razem, gdy robisz wdech, i opada za każdym razem, gdy robisz wydech. Kontynuując oddychanie, po prostu słuchaj. Wsłuchuj się w każdy dźwięk pochodzący spoza domu, z domu i z wnętrza twojego ciała. Licz każdy słyszany dźwięk. Kiedy się rozproszysz, ponownie skieruj uwagę na słuchanie. Być może usłyszysz dochodzące z zewnątrz odgłosy samochodów, ludzi lub samolotów. Może usłyszysz tykanie zegara lub dźwięk wentylatora w domu. A być może dotrze do ciebie odgłos serca bijącego w twoim ciele. Aktywnie i uważnie wsłuchuj się w otoczenie i policz tyle dźwięków, ile możesz. Spróbuj wykonywać ćwiczenie przez pięć minut i zwróć uwagę, jak się później poczujesz.

Inna wersja ćwiczenia pomoże ci pozostać skupionym na chwili obecnej podczas rozmowy z inną osobą. Jeśli zauważysz, że twoje myśli zaczynają błądzić i zaczynasz rozmyślać o przeszłości lub przyszłości, skup uwagę na części ubrania, które ma na sobie

rozmówca, na przykład na guziku koszuli, kapeluszu lub kołnierzyku. Odnotuj w umyśle, jakiego koloru jest część odzieży i jak wygląda. Czasem ta czynność może ci pomóc wyrwać się z podróży w czasie. Następnie powróć do słuchania, a jeśli twój umysł znowu zacznie błądzić, powtórz ćwiczenie i staraj się nie przerywać słuchania.

ĆWICZENIE: UWAŻNE ODDYCHANIE

Kolejnym ćwiczeniem, które pomoże ci się skupić na chwili obecnej, jest oddychanie. Choć czynność ta wydaje się prosta, często nie oddychamy w należyty sposób. Zastanów się, czy kiedykolwiek uczono cię oddychania. Mało kto był w tym zakresie szkolony. Mimo to czynność tę wykonujemy około 15 razy na minutę lub nawet 22 tysiące razy dziennie! Powszechnie wiadomo, że wdychamy powietrze, aby nabrać tlenu, lecz jaką część wdychanego powietrza stanowi ten pierwiastek – 100 czy może 75 procent? Właściwa odpowiedź brzmi: jedynie 21 procent. Jeśli twoje ciało nie otrzyma wystarczająco dużo tlenu, twój organizm może zostać wytrącony z równowagi. Chociażby z tego powodu istotne jest branie powolnych i pełnych wdechów. Inną korzyścią prawidłowego oddychania jest to, że ta prosta technika może ci pomóc w odprężeniu się i koncentracji. Wiele tradycji duchowych łączy technikę powolnego oddychania z kierowaną medytacją, aby pomóc ludziom w koncentrowaniu się i relaksowaniu.

Zaprezentujemy ćwiczenie oddychania przez wiele osób uznawane za przydatne. Ów rodzaj oddychania nazywany jest także „oddychaniem przeponowym", gdyż aktywuje mięsień przepony znajdujący się na dnie jamy opłucnej. Używając przepony, bierzemy pełniejsze, głębsze oddechy, co pomaga w odprężeniu.

Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Jeśli wolisz jej wysłuchać, posłuż się komórką, aby nagrać polecenia czytane powolnym, równym głosem, których możesz słuchać podczas ćwiczenia techniki. Nastaw minutnik kuchenny lub budzik na 3–5 minut i ćwicz oddychanie do czasu, gdy się włączy. W miarę przyzwyczajania się do techniki – aby łatwiej było ci się zrelaksować – możesz nastawiać budzik na 10–15 minut. Nie oczekuj jednak, że na początku będziesz mógł tyle usiedzieć, gdyż wyzwaniem będzie nawet pięciominutowe siedzenie bez ruchu i oddychanie.

Wiele osób często czuje „jedność" z nowym sposobem oddychania, głęboko łącząc się z tym doświadczeniem. Wspaniale, jeśli tak jest też w twoim przypadku, jeśli jest jednak przeciwnie, zbytnio się tym nie martw. Po prostu ćwicz dalej. Zdarza się także, że niektóre osoby odczuwają zawroty głowy, gdy po raz pierwszy ćwiczą tę technikę. Być może jest to spowodowane zbyt szybkim, głębokim lub powolnym oddychaniem. Nie należy się tym niepokoić. Jeśli poczujesz, że kręci ci się w głowie, przerwij ćwiczenie lub powróć do oddychania w normalnym rytmie i zacznij liczyć oddechy.

Instrukcja

Najpierw znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał podczas ćwiczenia. Upewnij się, że nie będą do ciebie dochodzić żadne rozpraszające dźwięki. Weź kilka powolnych, długich oddechów i odpręż się. Połóż jedną rękę na brzuchu i wyobraź sobie, że to on napełnia się powietrzem, a nie twoje płuca. Następnie powoli wdychaj powietrze nosem i równie powoli wydychaj je ustami, jakbyś zdmuchiwał świeczki na torcie. Poczuj, jak w trakcie oddychania twój brzuch napełnia się i opada. Wyobraź sobie, że twój brzuch napełnia się powietrzem niczym balon, gdy robisz wdech i bezwiednie opada, gdy robisz wydech. Poczuj, jak powietrze rozchodzi się wewnątrz twojego nosa, a następnie jest wydychane przez usta. W trakcie oddychania zwróć uwagę na wrażenia pochodzące z wewnątrz ciała. Poczuj, jak twoje płuca napełniają się powietrzem. Zauważ, jak masa twojego ciała opada na krzesło lub inne miejsce siedzące. Z każdym oddechem skupiaj się na tym, jak twoje ciało coraz bardziej się odpręża.

Kontynuując oddychanie, zacznij liczyć każdy wydech. Możesz liczyć w pamięci lub na głos. Licz każdy wydech, aż dojdziesz do liczby 4, wówczas rozpocznij liczenie od nowa. Zacznij od powolnego wdechu przez nos, a następnie powoli wypuść powietrze przez usta. Policz – 1. Następnie ponownie weź powolny wdech i wolno wypuść powietrze ustami. Policz – 2. Powtórz czynność, powoli nabierając powietrze nosem i powoli je wydychając. Policz –3. I ostatni raz – nabierz powietrze nosem i wypuść ustami. Policz – 4. Zacznij liczenie od nowa.

Kiedy twoje myśli zaczną błądzić i zauważysz, że myślisz o czymś innym, ponownie skieruj uwagę na liczenie oddechów. Jeśli się rozproszysz, nie bądź dla siebie zbyt surowy. Po prostu kontynuuj powolne nabieranie powietrza do brzucha i wydychanie. Wyobraź sobie, że napełniasz brzuch powietrzem niczym balon. Poczuj, jak rośnie z każdym wdechem i opada z każdym wydechem. Nie przestawaj liczyć oddechów. Z każdym wydechem poczuj, jak twoje ciało coraz bardziej się odpręża. Oddychaj do czasu usłyszenia budzika, po czym przywróć skupienie na pokój, w którym przebywasz.

UŻYWAJ AUTOMOTYWUJĄCYCH MYŚLI ZARADCZYCH

W życiu nieraz przechodzimy okresy niepokoju, gdy pragniemy usłyszeć słowa pocieszenia, aby utrzymać motywację lub znieść ból. Takich chwil często doświadczamy w samotności i sami musimy się motywować do pozostania silnymi. Nieraz można to osiągnąć, używając automotywujących myśli zaradczych. Owe myśli stanowią przypomnienie tego, jak silni byliśmy w przeszłości, przechodząc trudne sytuacje, a także przypomnienie motywujących słów, które dały nam wówczas siłę. Myśli zaradcze są szczególnie pomocne wtedy, gdy po raz pierwszy zauważasz, że czujesz wzburzenie, podenerwowanie lub złość. Jeśli swoje zdenerwowanie wychwycisz już na początku, będziesz miał większą szansę na użycie jednej z myśli zaradczych w celu samokojenia. Być może w twoim życiu regularnie zdarzają się sytuacje, w których tego typu myśli mogą się okazać pomocne.

Lista myśli zaradczych

Oto lista wybranych myśli zaradczych, które wiele osób uznało za przydatne (McKay i in., 1997). Zaznacz (✓) te, które uważasz za pomocne, i dodaj własne propozycje:

☐ „Ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie".

☐ „Przechodziłem już wiele innych bolesnych doświadczeń i jakoś przeżyłem".

☐ „To też minie".

☐ „Moje uczucia sprawiają, że teraz czuję się niekomfortowo, ale mogę je zaakceptować".

☐ „Mogę odczuwać niepokój, a mimo to radzić sobie z sytuacją".

☐ „Jestem na tyle silny, że poradzę sobie z tym, co mi się właśnie przydarzyło".

☐ „To okazja, abym się nauczył, jak sobie radzić z lękami".

☐ „Przetrwam sytuację i nie pozwolę, żeby mnie przygniotła".

☐ „Poświęcę teraz tyle czasu, ile trzeba, aby przestać się zamartwiać i się odprężyć".

☐ „Przeżyłem już inne podobne sytuacje; tę też przetrwam".

☐ „Mój niepokój/lęk/smutek mnie nie zabije; po prostu nie czuję się teraz dobrze".

☐ „To tylko uczucia. W końcu przeminą".

☐ „Nie ma nic złego w tym, że czasem odczuwam smutek/niepokój/lęk".

☐ „Moje myśli mnie nie kontrolują. To ja mam nad nimi władzę".

☐ „Mogę pomyśleć o innych rzeczach, jeśli zechcę".

☐ „Nie grozi mi teraz żadne niebezpieczeństwo".

☐ „I co z tego?".

☐ „Ta sytuacja jest do niczego, ale to tylko chwilowe".

☐ „Jestem silny i poradzę sobie z tym".

☐ Inne pomysły: _____

_____

_____

Myśli zaradcze mogą dopomóc ci w tolerowaniu dyskomfortu psychicznego, dodając siły i motywacji potrzebnej do przetrwania tego typu doświadczeń. Ponieważ teraz już wiesz, czym są myśli zaradcze, możesz zacząć ich używać. Zapisz pięć ulubionych myśli na karteczce samoprzylepnej i noś je z sobą w portfelu lub portmonetce. Możesz je też umieścić w widocznym miejscu, gdzie będziesz na nie codziennie spoglądał, na przykład na lodówce lub na lustrze w łazience albo zapisz je w swojej komórce, żeby je zawsze mieć przy sobie. Im częściej będziesz czytał wybrane przez siebie myśli zaradcze, tym szybciej staną się częścią twoich automatycznych procesów myślowych.

Korzystając z poniższego arkusza, zapisuj stresujące sytuacje, w których możesz użyć myśli zaradczych, aby dodać sobie siły. Skopiuj arkusz i noś go przy sobie, abyś mógł zapisać nowe doświadczenia zaraz po ich zaistnieniu. Choć szybkie odnotowywanie zdarzeń może być niezręczne lub niewygodne, takie postępowanie będzie ci przypominać o częstym używaniu myśli zaradczych. Zapoznaj się z przykładowym arkuszem, aby się dowiedzieć, w jaki sposób mogą ci one pomóc.

PRZYKŁADOWY ARKUSZ: UŻYWANIE MYŚLI ZARADCZYCH

Sytuacja dyskomfortu psychicznego	Nowa myśl zaradcza
1. Nakrzyczał na mnie szef.	„Nie znoszę tej pracy, ale jest tylko tymczasowa".
2. Prezenter pogody powiedział, że nadciąga okropna burza, która może spowodować pomniejsze zalania.	„Mogę kontynuować głębokie oddychanie i przypominać sobie, że ta sytuacja wkrótce minie. Mogę sobie z nią poradzić".
3. Nie mogłam skończyć prac w ogrodzie przed przybyciem przyjaciół, a tak bardzo chciałam, żeby zobaczyli, jak ładnie wygląda.	„Choć czuję się rozczarowana, mogę sobie poradzić z tą sytuacją. Powiem im o moich planach związanych z ogrodem".
4. Siostra nazwała mnie samolubem, bo nie chciałem wcześniej wyjść z pracy, żeby zabrać ją na zakupy.	„Jej życie jest naznaczone cierpieniem; w ten sposób radzi sobie z rozczarowaniem".
5. Zasmuciłam się, oglądając film.	„To tylko uczucia – wkrótce przeminą. Mogę skorzystać ze swoich umiejętności, aby sobie z nimi poradzić".
6. Jadąc, usłyszałem syreny policyjne i zdenerwowałem się.	„Nic mi teraz nie grozi. Jestem bezpieczny i czuję się komfortowo za zamkniętymi drzwiami domu".
7. Sprzedawca wydał mi błędnie resztę. Muszę wrócić i poprosić o wydanie brakujących pieniędzy.	„Dam sobie radę. Mogę przedstawić sytuację, a jeśli nie otrzymam pieniędzy, poradzę sobie z rozczarowaniem".
8. Moja córka wyjeżdża na studia. Będę za nią bardzo tęsknić.	„Mój smutek mnie nie zabije; po prostu teraz nie czuję się dobrze".
9. Denerwuję się, gdy nie mam nic do zrobienia.	„Mogę teraz poświęcić tyle czasu, ile potrzebuję, na pozbycie się zmartwień i relaks".
10. Nie znoszę latać, ale muszę odwiedzić babcię w Tulsie.	„To okazja, aby nauczyć się radzenia sobie z własnymi lękami. Skorzystam z umiejętności oddychania i wizualizacji".

ARKUSZ MYŚLI ZARADCZYCH

Sytuacja dyskomfortu psychicznego	Nowa myśl zaradcza
1	
2	
3	
4	
5	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	

RADYKALNA AKCEPTACJA

Słowo „dialektyczny" (tworzące część terminu „dialektyczna terapia behawioralna") oznacza równoważenie i porównywanie dwóch rzeczy, które wydają się zupełnie odmienne, a nawet sprzeczne. W dialektycznej terapii behawioralnej istnieje równowaga między zmianą a akceptacją (Linehan, 1993a). Musisz zatem zmienić te zachowania, które tobie i innym przysparzają więcej cierpienia, jednocześnie akceptując siebie takiego, jaki jesteś. Ta pozorna sprzeczność stanowi najważniejszą część leczenia. Dialektyczna terapia behawioralna zależy od akceptacji *oraz* od zmiany, nie zaś od akceptacji *lub* od zmiany. Chociaż większość publikacji zostanie poświęcona umiejętnościom, które możesz rozwinąć w celu odmiany swojego życia, jej niniejsza część będzie dotyczyć głównie sposobu, w jaki możesz zaakceptować swoje życie. W istocie dzięki niej nauczysz się, jak *radykalnie* akceptować swoje życie.

Przedstawiona już w rozdziale 1 radykalna akceptacja jest jedną z najtrudniejszych umiejętności prezentowanych w tej części książki, gdyż wymaga odmiennego spojrzenia na siebie i świat. Jednakże jest to także jedna z najważniejszych umiejętności w dialektycznej terapii behawioralnej (Linehan, 1993a). Dogłębniej przedstawimy ją w rozdziałach 4–6 dotyczących umiejętności związanych z uważnością. Radykalna akceptacja oznacza, że całkowicie coś akceptujesz, wstrzymując się przed osądem. Na przykład radykalna akceptacja chwili obecnej oznacza, że jej nie zwalczasz, nie złościsz się na nią ani nie próbujesz jej zmienić w coś, czym nie jest. Aby radykalnie zaakceptować chwilę obecną, musisz uznać, że jest ona wynikiem długiego łańcucha zdarzeń i decyzji powziętych przez ciebie i innych *w przeszłości*. Chwila obecna nie następuje nigdy ot tak sobie, zawsze bowiem pojawia się w wyniku wcześniejszych zdarzeń. Wyobraź sobie, że każdy moment twojego życia jest połączony z innym, tworząc szereg kostek domina, które jedna po drugiej się strącają.

Pamiętaj jednak, że radykalna akceptacja nie oznacza, że się poddajesz i zwyczajnie akceptujesz każdą złą sytuację, która ci się przydarza. Niekiedy spotyka nas w życiu coś niesprawiedliwego, na przykład ktoś nas obraża lub atakuje. Jeśli jednak chodzi o inne sytuacje życiowe, jesteśmy za nie przynajmniej częściowo odpowiedzialni. Istnieje równowaga między tym, co jest naszym dziełem, a tym, co jest dziełem innych. Mimo to wiele osób zmagających się z przytłaczającymi emocjami często czuje, że wszystko na nie „spada", i nie rozpoznaje roli, jaką odegrali w stworzeniu sytuacji. W związku z tym ich pierwszą reakcją jest złość. Pewna kobieta w rozmowie z jednym z autorów książki stwierdziła, że jej „ustawioną domyślnie" emocją był gniew, innymi słowy, gdy była sobą, była rozzłoszczona. Jej przesadna wrogość sprawiła, że się raniła, spożywając nadmierną ilość alkoholu, zadając sobie rany cięte i ciągle karcąc samą siebie, a także zaczęła ranić ludzi, na których jej zależało, ciągle się z nimi spierając.

Z kolei jeśli radykalnie zaakceptujemy chwilę obecną, otworzy się przed nami możliwość rozpoznania roli, jaką odegrało się w zaistnieniu obecnej sytuacji. W rezultacie

stwarza to także możliwość zareagowania na sytuację w nowy sposób sprawiający mniej bólu tobie i innym. Pod wieloma względami radykalna akceptacja przypomina *Modlitwę o pogodę ducha*: „Boże, daj mi pogodę ducha, abym godził się z tym, czego zmienić nie mogę, odwagę, abym zmieniał to, co zmienić mogę, i mądrość, abym zawsze potrafił odróżnić jedno od drugiego". W poniższym ćwiczeniu znajdziesz pytania, które powinieneś sobie zadać, gdy chcesz użyć radykalnej akceptacji. Wpierw jednak spójrz na przykład tego, jak radykalna akceptacja może pomóc osobie w sytuacji dyskomfortu.

PRZYKŁAD: UŻYWANIE RADYKALNEJ AKCEPTACJI

Christine i jej chłopaka Johna łączył trudny związek. John dużą część wolnego czasu spędzał w barze, pijąc z przyjaciółmi, na co Christine reagowała złością, groźbami zerwania związku i destrukcyjnym postępowaniem obmyślanym po to, aby go „wkurzyć". Sytuacja ta powtarzała się przez pięć lat. Pewnego wieczoru Christine wróciła z pracy zła i zobaczywszy, że Johna nie ma w domu i nie może z nim porozmawiać, nagle poczuła, że dla ich związku nie ma nadziei. Zadzwoniła do baru, aby powiedzieć Johnowi, że ma zamiar się zabić, gdyż nie może dłużej znosić jego zachowania. John szybko dotarł do mieszkania w chwili, gdy Christine połykała garść tabletek, i zmusił ją do ich wyplucia. Potem kazał jej przyrzec, że nigdy więcej tego nie zrobi. Christine złożyła obietnicę, po czym John wyszedł, zabierając z sobą klucze do jej auta, aby uniemożliwić jej wyjazd. Dziewczyna jeszcze bardziej się rozzłościła i zadzwoniła na policję, aby zgłosić kradzież kluczy. Następnie poszła do baru, znalazła auto Johna i rozbiła cegłą przednią szybę. Gdyby nie aresztowała jej policja, wybiłaby też pozostałe okna. Naturalnie ani Christine, ani Johnowi nie przeszło przez myśl, że mogliby skorzystać z radykalnej akceptacji. Byli źli jedno na drugie i napędzani tym uczuciem w końcu zranili zarówno siebie, jak i partnera.

Jak rozwinęłaby się sytuacja, gdyby skorzystali z radykalnej akceptacji? Rozważmy sytuację z punktu widzenia Christine. Zamiast grozić, że się zabije, mogła użyć strategii REST i jednej z umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego poznanej w poprzednim rozdziale. Pamiętaj, że twoja strategia zaradzania niekomfortowej sytuacji opiera się na relaksowaniu się, jej ocenie, wyznaczeniu celu i podjęciu działania. Christine mogła: (1) przerwać to, co robiła i wziąć kilka wdechów, aby się zrelaksować; (2) ocenić sytuację i przekonać się, dlaczego się złości; (3) powziąć zamiar zastosowania umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, aby się zrelaksować, a następnie (4) podjąć działanie, wykrzykując ból do poduszki oraz idąc na długi spacer lub rozmawiając chwilę z koleżanką przez telefon. Gdy już udałoby się jej trochę ochłonąć, mogłaby zadać sobie pewne pytania i użyć radykalnej akceptacji, aby na nowo przyjrzeć się sytuacji. Przyjrzyjmy się sytuacji i temu, jak mogła jej zaradzić w inny sposób.

- *Jakie wydarzenia doprowadziły do sytuacji, w której znalazła się Christine?* Tego typu zachowanie i kłótnie od lat były częścią jej związku z Johnem. Choć tamta noc nie była wyjątkowa, dziewczyna jednak wróciła do domu zła, a to uczucie wzmocniła nieobecność Johna.

- *Jaką rolę w stworzeniu sytuacji odegrała Christine?* Zamiast usiłować poradzić sobie ze złością i frustracją w zdrowy sposób, wyładowała emocje na sobie i Johnie. Christine miała w przeszłości wiele powodów i okazji do zakończenia związku i mogła to zrobić, gdyby tego chciała, ale wolała podtrzymywać destrukcyjną relację.

- *Jaką rolę w stworzeniu tej sytuacji odegrał John?* Był on uzależniony od alkoholu, co od pięciu lat stanowiło przeszkodę w budowaniu związku z Christine. Także owej nocy nie poświęcił dziewczynie czasu na omówienie jej próby samobójczej. Wolał powrócić do baru, co jeszcze bardziej ją rozzłościło.

- *Na co w zaistniałej sytuacji może wpłynąć Christine?* Jeśli chce, może zakończyć związek lub wybrać inny sposób na poradzenie sobie z niekomfortową sytuacją.

- *Na co w zaistniałej sytuacji Christine nie ma wpływu?* Koniec końców to John musi szukać pomocy, aby zaradzić uzależnieniu od alkoholu. Christine nie może sprawić, by chłopak przestał pić. Nie ma też wpływu na to, jak John zachowa się w stosunku do niej w tej sytuacji.

- *Jaka była reakcja Christine na sytuację?* Usiłowała się zabić, a potem rozbiła przednią szybę samochodu Johna.

- *Jak jej reakcja wpłynęła na jej własne myśli i uczucia?* Jej działania sprawiły, że zaczęła gorzej myśleć o sobie i swoim związku i nie przestawała się zastanawiać, jak to możliwe, że nadal tkwi w destrukcyjnej relacji.

- *Jak jej reakcja wpłynęła na myśli i uczucia innych ludzi?* Christine i John zostali aresztowani, co sprawiło, że obydwoje zaczęli jeszcze gorzej myśleć o sobie i łączącej ich więzi.

- *Jak inaczej Christine mogła zareagować na sytuację, aby oszczędzić cierpienia sobie i Johnowi?* Mogła użyć strategii REST lub innych umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, aby zaradzić bólowi i złości. Mogła zastosować radykalną akceptację w celu ponownej oceny sytuacji i wybrania innego sposobu zareagowania na nią. Tamtego wieczoru mogła nawet zerwać z Johnem, choćby chwilowo, co zapewne sprawiłoby obojgu mniejszy ból.

- *Jak inaczej mogła się rozwinąć sytuacja, gdyby Christine zdecydowała się na jej radykalną akceptację?* Gdyby tamtego wieczoru użyła wybranej umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, może poczekałaby do rana, zanim powiedziałaby Johnowi o swojej złości wywołanej pracą i zdenerwowaniu z powodu jego picia. Z kolei gdyby zakończyła związek, mogłaby się przygotować na zdrowszą relację lub przynajmniej oszczędziłaby sobie ciągłego bólu wypływającego z destrukcyjnego związku.

ĆWICZENIE: RADYKALNA AKCEPTACJA

Teraz sam udziel odpowiedzi na powyższe pytania. Pomyśl o sytuacji dyskomfortu psychicznego, której ostatnio doświadczyłeś. Następnie odpowiedz na pytania, które pomogą ci radykalnie zaakceptować sytuację w nowy sposób:

- Co wydarzyło się podczas stresującej sytuacji?

_____

_____

- Jakie wydarzenia z przeszłości doprowadziły do tej sytuacji?

_____

_____

- Jaką rolę odegrałeś w stworzeniu tej sytuacji?

_____

_____

- Jakie role odegrali inni w stworzeniu tej sytuacji?

_____

_____

- Nad czym faktycznie masz kontrolę w tej sytuacji?

_____

_____

- Czego nie możesz kontrolować w tej sytuacji?

- Jak zareagowałeś w tej sytuacji?

- Jak twoja reakcja wpłynęła na twoje własne myśli i uczucia?

- Jak twoja reakcja wpłynęła na myśli i uczucia innych ludzi?

- Czy mogłeś zareagować w inny sposób na sytuację, aby oszczędzić cierpienia sobie i innym?

- Jak inaczej mogła się rozwinąć sytuacja, jeśli zdecydowałbyś się na jej radykalną akceptację?

Niezwykle ważne jest pamiętanie, że radykalną akceptację można zastosować także w celu akceptacji własnej osoby. Wówczas radykalna akceptacja oznacza pełną akceptację siebie pozbawioną osądu lub samokrytyki albo – innymi słowy – radykalna akceptacja oznacza pokochanie siebie takim, jakim się jest, ze wszystkimi dobrymi i złymi stronami. Odkrycie tych pierwszych może być trudnym wyzwaniem, zwłaszcza gdy

zmagasz się z przytłaczającymi emocjami. Wiele osób mających ten problem często postrzega siebie jako złego człowieka z defektem, niezasługującego na miłość. W rezultacie nie dostrzegają oni swoich dobrych cech i dodają sobie cierpienia. Dlatego też tak bardzo ważna jest radykalna akceptacja siebie.

STWIERDZENIA AUTOAFIRMACYJNE

Rozpoczynając budowanie zdrowszego obrazu samych siebie, wiele osób odkrywa przydatność stwierdzeń autoafirmacyjnych. Ich celem jest przypomnienie sobie o dobrych cechach, które posiadasz, dzięki czemu dodasz sobie sił i wytrwałości w okresie, gdy będziesz musiał stawić czoło dyskomfortowi psychicznemu. Tego typu stwierdzenia przypomną ci, że pod przytłaczającymi cię nieraz uczuciami ukrywa się troskliwa, zasługująca na miłość osoba zdolna w zdrowszy sposób poradzić sobie ze stresującą sytuacją.

PRZYKŁAD: STWIERDZENIA AUTOAFIRMACYJNE

Oto kilka przykładów stwierdzeń autoafirmacyjnych. Zaznacz (✓) te, których jesteś gotowy użyć, a następnie stwórz własne:

☐ „Choć mam trochę wad, to jestem dobrym człowiekiem".

☐ „Troszczę się o siebie i innych".

☐ „Akceptuję siebie takim, jaki jestem".

☐ „Kocham siebie".

☐ „Jestem dobrym człowiekiem, a nie wypaczeniem".

☐ „Jestem dobrym człowiekiem. Nikt nie jest idealny".

☐ „W pełni akceptuję zarówno swoje dobre, jak i złe strony".

☐ „Dzisiaj biorę odpowiedzialność za wszystko, co robię i mówię".

☐ „Z dnia na dzień staję się lepszy".

☐ „Jestem wrażliwą osobą, która inaczej doświadcza świata".

☐ „Jestem wrażliwą osobą z bogatym doświadczeniem emocjonalnym".

☐ „Każdego dnia staram się postępować jak najlepiej".

☐ „Choć czasem o tym zapominam, jestem dobrą osobą".

☐ „Chociaż przydarzyły mi się złe rzeczy, nie przestałem być dobrym człowiekiem".

☐ „Chociaż popełniłem błędy, nadal jestem dobrą osobą".

☐ „Jestem tu po coś".

☐ „Moje życie ma cel, choć nie zawsze go widzę".

☐ „Radykalnie akceptuję siebie".

☐ Inne pomysły: _____

_____

Niektórym osobom pomaga zapisywanie stwierdzeń autoafirmacyjnych na kartkach samoprzylepnych, a następnie umieszczanie ich w domu. Pewna kobieta napisała takie stwierdzenie zmywalnym markerem na lustrze w łazience, aby była to pierwsza rzecz, jaką zobaczy rano. Pewien mężczyzna zapisał swoje stwierdzenie na kartce samoprzylepnej i przykleił je na komputerze, na którym pracował. Możesz sobie przypominać o stwierdzeniu autoafirmacyjnym w każdy stosowny sposób. Wybierz jednak technikę, która będzie ci o nim przypominać wiele razy w ciągu dnia. Jeśli postanowisz zapisać je w swojej komórce, to pamiętaj, żeby sprawdzać je codziennie. Im częściej będziesz mógł zobaczyć stwierdzenie, tym bardziej zmieni ono sposób, w jaki myślisz o sobie.

WSKAŹNIK RELACJI MIĘDZY EMOCJAMI A ZAGROŻENIEM (ORAZ DZIAŁANIA ZARADCZE)

Jak wiesz, silne emocje zwykle niosą ze sobą impuls, żeby coś zrobić. Zwłaszcza złość i lęk sprawiają, że chcesz działać w celu eliminacji zagrożenia. Czasami groźba rzeczywiście wymaga działania, jeśli istnieje poważne niebezpieczeństwo lub ktoś próbuje cię skrzywdzić, ale często intensywność twoich emocji znacznie przewyższa rzeczywiste zagrożenie, przed którym stoisz. Współczynnik relacji między emocjami a zagrożeniem oraz działania zaradcze pomagają ci rozpoznać relację między emocją a zagrożeniem, a następnie odpowiednio poradzić sobie ze stresorem. Na przykład używając skali od jednego do dziesięciu, wskaż, czy twój strach i chęć uniknięcia są na poziomie dziesięć, ale rzeczywiste zagrożenie na poziomie dwa? A może twój gniew i chęć zaatakowania wynosi dziewięć, podczas gdy prowokacja i zagrożenie tylko trzy?

Proces określania wskaźnika pomoże ci ocenić rzeczywisty poziom zagrożenia w stosunku do siły twoich uczuć. Im większa różnica między nimi, tym więcej powodów, by zaradzić sytuacji, zamiast działać pod wpływem emocji. Rozdźwięk pomiędzy dużą intensywnością emocji a niskim poziomem rzeczywistego zagrożenia jest zwykle napędzany przez coś, co nazywamy *rozumowaniem emocjonalnym*, czyli ludzką tendencję do wierzenia, że silne emocje potwierdzają jakąś prawdę o sytuacji. Na przykład być może uważasz, że:

- Silny gniew oznacza, że zrobiono ci coś naprawdę złego.
- Silny niepokój oznacza, że stoisz w obliczu czegoś bardzo niebezpiecznego.
- Silny wstyd oznacza, że zrobiłeś coś nagannego.

Problem z rozumowaniem emocjonalnym polega na tym, że emocje niczego nie dowodzą – to tylko uczucia. Czasami istnieje bardzo mały związek między siłą negatywnej emocji a jakimkolwiek realnym problemem, zagrożeniem lub porażką. Jak dowiesz się w rozdziale 7 (*Podstawowe umiejętności regulowania emocji*) uczucia są jedynie komunikatami. Czasami są one dokładne, a czasami nie. Jak więc możesz ocenić rzeczywisty poziom zagrożenia w porównaniu z tym, co mówią ci emocje?

Teraz porównaj nasilenie odczuwanej emocji i największe zagrożenie (element, który na skali oceniłeś najwyżej). Jeśli przypisane przez ciebie numery są zbliżone, to twoje emocje pozostają w równowadze z rzeczywistym poziomem zagrożenia, a ponieważ twoje uczucia odzwierciedlają realistyczne zagrożenie, być może nadszedł czas, aby podjąć działania. Na przykład użyj Arkusza Wartości Życiowych i Arkusza Zaangażowanych Działań z tego rozdziału, aby pokierować swoim zachowaniem. Możesz również skorzystać z decyzji podjętych z udziałem „mądrego umysłu" w rozdziale 5 lub technik rozwiązywania problemów w rozdziale 8.

Kiedy jednak istnieje znaczna nierównowaga pomiędzy twoimi uczuciami a poziomem zagrożenia, a więc odczuwasz nasilenie emocji, choć w rzeczywistości zagrożenie jest niskie, wtedy zrób wszystko, aby nie reagować zachowaniem opartym na emocjach. Nie działaj zgodnie z impulsami lub popędami. To właściwy czas na poradzenie sobie z sytuacją. Zamiast reagować, wykorzystaj umiejętności przedstawione w rozdziałach dotyczących tolerancji na stres, aby pomóc sobie w redukcji nasilenia emocji:

- Strategia „REST".
- Odwrócenie uwagi.
- Samokojenie.
- Wizualizacja bezpiecznego miejsca.
- Relaks kontrolowany hasłem.
- Przerwa.
- Ćwiczenie uważności.
- Myśli zaradcze.
- Radykalna akceptacja.
- Stwierdzenia autoafirmacyjne.

OKREŚLENIE WSKAŹNIKA RELACJI MIĘDZY EMOCJAMI A ZAGROŻENIEM

Najpierw oceń nasilenie emocji na skali od 0 do 10, gdzie 10 oznacza najbardziej intensywny poziom odczuwania tej emocji, jakiego kiedykolwiek doświadczyłeś.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niskie nasilenie Średnie nasilenie Wysokie nasilenie

Teraz oceń zagrożenie.

W przypadku odczuwania złości:

Jak wielką szkodę twojemu samopoczuciu rzeczywiście wyrządziła ta przykra osoba lub sytuacja?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niewielka szkoda Umiarkowana szkoda Nadmierna szkoda

Jak wielką trwałą szkodę wyrządziła twojej samoocenie ta przykra osoba lub sytuacja?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niewielka szkoda Umiarkowana szkoda Nadmierna szkoda

W przypadku odczuwania niepokoju lub lęku:

Jak potencjalnie groźna jest ta sytuacja?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mało groźna Umiarkowanie groźna Zbyt groźna

Jak prawdopodobne jest spełnienie się tej groźby?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mało prawdopodobne Dość prawdopodobne Bardzo prawdopodobne

W przypadku odczuwania winy lub wstydu:

Jak wielką sprawiłem przykrość?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Żadną Średnią Dużą

Jak bardzo moje zachowanie odbiegało od moich wartości lub przekonań o tym, co jest właściwe?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wcale Częściowo Bardzo

W przypadku odczuwania smutku:

Jak poważna jest strata, której doznałem?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niewielka Umiarkowana Nadmierna

Jak poważne lub długotrwałe są skutki mojej porażki lub błędu?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

W niewielkim stopniu W umiarkowanym stopniu W dużym stopniu

PODSUMOWANIE

Pamiętaj, aby wskaźnika używać zawsze wtedy, gdy odczuwasz intensywne emocje i masz silną potrzebę zrobienia czegoś. Zamiast działać pod wpływem tego impulsu, wykonaj następujące czynności:

1. Określ intensywność swojego uczucia (0–10).
2. Określ rzeczywisty poziom zagrożenia (0–10).
3. Jeśli uczucie i poziom zagrożenia są w równowadze (liczby są zbliżone), być może powinieneś podjąć działania oparte na wartościach, „mądrym umyśle" (rozdział 5) lub rozwiązywaniu problemów (rozdział 8).

4. Jeśli jednak intensywność uczucia jest znacznie wyższa niż zagrożenie, to nie działaj pod wpływem emocji. Wybierz umiejętność zaradczą, której się nauczyłeś, aby uspokoić swoje emocje.

STWÓRZ NOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE

Teraz, kiedy zapoznałeś się ze wszystkimi umiejętnościami tolerowania dyskomfortu, możesz opracować nowe strategie radzenia sobie w przyszłości. Najprostszym sposobem jest zbadanie niektórych sytuacji dyskomfortu psychicznego, których doświadczyłeś w przeszłości, i określenie, jak sobie z nimi poradziłeś. Często osoby odczuwające przytłaczające emocje nieustannie przechodzą podobne sytuacje dyskomfortu psychicznego. W pewien sposób te sytuacje są przewidywalne. W tym ćwiczeniu określisz, czym były te przeszłe sytuacje, jak sobie z nimi poradziłeś i jakie były ich niezdrowe konsekwencje. Następnie określisz, jakich nowych strategii radzenia sobie możesz użyć w przyszłości, jeśli doświadczysz podobnych sytuacji, i jakie zdrowsze konsekwencje mogłyby zaistnieć dzięki ich zastosowaniu.

Jak zauważysz, poniżej zamieściliśmy dwa różne arkusze Nowych Strategii Zaradczych. To dlatego, że będziesz potrzebował różnych strategii zaradczych do użycia w sytuacjach, gdy jesteś sam lub z kimś. Na przykład kiedy jesteś sam i odczuwasz emocjonalne przytłoczenie, najefektywniejsze może się okazać użycie kontrolowanego hasłem relaksu lub technik uważnego oddychania w celu samokojenia. Jednakże niezręczne lub wręcz niemożliwe może się okazać ich zastosowanie w obecności innych. W tych sytuacjach musisz być przygotowany na wykorzystanie innych umiejętności.

Oto przykład, jak można się przygotować na obydwa rodzaje sytuacji. Carl zauważył, że przebywając w obecności pewnej osoby, odczuwa dyskomfort psychiczny. Napisał: „Kiedy przebywam z moim bratem, on poprawia mnie na każdym kroku". To odpowiednia sytuacja do przeanalizowania przez Carla, gdyż można przewidzieć, że podczas następnego spotkania z bratem Carl doświadczy podobnego dyskomfortu. Następnie określił, jak zazwyczaj radzi sobie z sytuacją z bratem, używając starych strategii zaradczych. Napisał: „Kłócimy się. Przejadam się. Drapię się. Rozmyślam o wszystkich momentach w przeszłości, gdy mnie obraził". Następnie Carl zapisał niezdrowe konsekwencje swoich działań: „Obaj wpadamy w złość. Przybieram na wadze. Mam zadrapania na całej twarzy i ramionach. Całymi dniami czuję się okropnie, rozmyślając o przeszłości". Oczywiście żadna ze strategii Carla nie przyniosła długotrwałych korzyści. Następnie Carl określił nowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, których mógłby użyć, gdy znów zaistnieje podobna sytuacja. Pod nagłówkiem „Nowe Strategie Zaradcze" Carl zapisał najbardziej odpowiednie umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego dla tego typu sytuacji. Wybrał je spośród umiejętności, które okazały się przydatne w tym rozdziale i rozdziale 1. Napisał: „Zrób przerwę. Użyj nowej myśli zaradczej: «Jestem silny i mogę sobie z nim poradzić». Radykalnie zaakceptuj siebie i sytuację w nowy sposób". Następnie przewidział zdrowsze konsekwencje

nowych strategii: „Nie będziemy się już tyle kłócić. Przestanę się objadać. Poczuję się silniejszy. Może w przyszłości lepiej poradzę sobie z sytuacją". Naturalnie zdecydowanie zdrowsze będą dla Carla konsekwencje używania nowych strategii tolerowania dyskomfortu psychicznego.

Zapewne jednak różnią się one od strategii, które mógłby wybrać, kiedy samotnie przeżywałby dyskomfort psychiczny. Carl wypełnił zatem kwestionariusz także w odniesieniu do sytuacji dyskomfortu przeżywanego w samotności. Wybrał następującą sytuację: „Czasem boję się, gdy jestem sam". To także odpowiednia sytuacja do przeanalizowania przez Carla, ponieważ można przewidzieć, że doświadczy tego samego przytłaczającego uczucia, gdy znowu będzie sam. Dawne strategie zaradcze, których używał w przeszłości, to: „Palę trawkę. Idę do baru na drinka. Zadaję sobie rany cięte. Kupuję rzeczy, używając karty kredytowej". A ich niezdrowymi konsekwencjami były: „Jeśli za dużo wypalę lub wypiję, to źle się czuję. W barach wdaję się w bójki. Krwawię. Wydaję za dużo pieniędzy na niepotrzebne rzeczy". Następnie, aby przygotować się na przyszłość, Carl wybrał nowe strategie radzenia sobie, aby sprostać sytuacji. „Używaj uważnego oddychania. Pamiętaj o łączności ze wszechświatem. Użyj wizualizacji bezpiecznego miejsca. Pamiętaj, co jest dla ciebie cenne". Carl przewidział także zdrowsze konsekwencje działań: „Nie poczuję lęku. Nie będę się ranił. Będę miał więcej pieniędzy. Poczuję większe odprężenie". Łatwo zobaczyć, że nowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego są dla Carla dużo zdrowsze niż jego dawne strategie zaradcze. Te same rezultaty mogą przynieść korzyść także tobie, jeśli poświęcisz czas, by się przygotować na przewidywalne sytuacje, do których dojdzie w przyszłości.

W każdym arkuszu zapisz cztery sytuacje dyskomfortu psychicznego z przeszłości i przeanalizuj, jak sobie z nimi poradziłeś. Określ niezdrowe strategie zaradcze, których użyłeś, oraz ich konsekwencje dla ciebie i każdego, kto uczestniczył w sytuacji. Następnie zapisz nowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego, których mogłeś użyć w tych sytuacjach w zdrowszy sposób. Przejrzyj ten i poprzedni rozdział, a następnie wybierz umiejętności tolerowania dyskomfortu, które okazały się przydatne. Rozważ wpisanie ich do kolumny „Nowe strategie zaradcze", gdy będziesz wypełniał dwa arkusze. Co ważne, bądź konkretny. Jeśli piszesz: „Użyj nowej myśli zaradczej", określ, o jaką myśl chodzi. Jeśli piszesz: „Zrób przerwę", określ, co zamierzasz zrobić. Zapisuj konkretne przykłady, aby nie zapomnieć notatek w przyszłości. Na koniec napisz, jakimi zdrowszymi konsekwencjami zaowocuje zastosowanie nowych umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego.

Użyj podanych przykładów jako wskazówek i skopiuj arkusze, jeśli potrzebujesz ich więcej.

STWÓRZ NOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH DYSKOMFORTU PSYCHICZNEGO ODCZUWANYCH, GDY PRZEBYWASZ Z INNĄ OSOBĄ

Sytuacja dyskomfortu psychicznego	Stare strategie zaradcze	Niezdrowe konsekwencje	Nowe strategie zaradcze	Potencjalne zdrowsze konsekwencje
Przykład: Kiedy przebywam z bratem, on poprawia mnie na każdym kroku.	Kłócimy się. Przejadam się. Drapię się. Rozmyślam o wszystkich momentach w przeszłości, gdy mnie zranił.	Obaj wpadamy w złość. Przybieram na wadze. Mam zadrapania na całej twarzy i ramionach. Całymi dniami czuję się okropnie, rozmyślając o przeszłości.	Zrób przerwę. Użyj nowej myśli zaradczej: „Jestem silny i mogę sobie z nim poradzić". Radykalnie zaakceptuj siebie i sytuację w nowy sposób.	Nie będziemy się już tyle kłócić. Przestanę się objadać. Poczuję się silniejszy. Może w przyszłości lepiej poradzę sobie z sytuacją.
1.				
2.				
3.				
4.				

STWÓRZ NOWE STRATEGIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH DYSKOMFORTU PSYCHICZNEGO ODCZUWANYCH, GDY JESTEŚ SAM

Sytuacja dyskomfortu psychicznego	Stare strategie zaradcze	Niezdrowe konsekwencje	Nowe strategie zaradcze	Potencjalne zdrowsze konsekwencje
Przykład: Czasem boję się, gdy jestem sam.	Palę trawkę. Idę do baru na drinka. Zadaję sobie rany cięte. Kupuję rzeczy, używając karty kredytowej.	Jeśli za dużo wypalę lub wypiję, to źle się czuję. W barach wdaję się w bójki. Krwawię. Wydaję za dużo pieniędzy na niepotrzebne rzeczy.	Używaj uważnego oddychania. Pamiętaj o łączności ze wszechświatem. Użyj wizualizacji bezpiecznego miejsca. Pamiętaj, co jest dla ciebie cenne.	Nie poczuję lęku. Nie będę się ranił. Będę miał więcej pieniędzy. Poczuję większe odprężenie.
1.				
2.				
3.				
4.				

STWÓRZ AWARYJNY PLAN ZARADCZY

Mamy nadzieję, że ćwiczysz nowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego poznane w tym i poprzednim rozdziale (w tym strategię „REST") oraz masz już dobre pojęcie, które z nich sprawdzają się w twoim przypadku. A może to dzięki używaniu arkusza Nowych Strategii Zaradczych zawartego w poprzedniej sekcji mogłeś przewidzieć, które okażą się skuteczne. Jesteś już gotowy na kolejny krok, umożliwiający ci opracowanie planu dostrojonego do twoich potrzeb, dzięki któremu poradzisz sobie z niektórymi powszechnie występującymi sytuacjami dyskomfortu, doświadczanymi zarówno w obecności innych ludzi, jak i w samotności.

W przypadku sytuacji doświadczanych w obecności innych ludzi wypisz cztery strategie radzenia sobie, które w twoim mniemaniu okażą się dla ciebie najskuteczniejsze. Nie zapominaj, że powinieneś być konkretny i zawrzeć tyle szczegółów dotyczących strategii, ile tylko możesz. Zacznij od strategii dającej najlepsze rezultaty, a następnie przejdź do drugiej w kolejności pod względem skuteczności itd. Chodzi o to, aby spróbować pierwszej strategii, by się przekonać, czy pomaga ci w poradzeniu sobie z dyskomfortem. Jeśli okaże się nieskuteczna, przejdź do kolejnej itd. Pamiętaj, aby odnosić się do umiejętności tolerowania dyskomfortu z tego rozdziału i poprzedniego, do strategii „REST", które uważasz za przydatne, i do arkusza Nowych Strategii Zaradczych z poprzedniej części rozdziału, a także doświadczenia nabytego podczas używania umiejętności tolerowania dyskomfortu. W następnym rozdziale poznasz także kilka fizjologicznych umiejętności radzenia sobie, które po wypróbowaniu możesz dodać do awaryjnego planu zaradczego.

Kiedy skończysz opracowywać obydwa plany, przepisz je na kartkę, którą będziesz nosił przy sobie w portfelu lub portmonetce lub zapisz je w komórce. Ta strategia będzie stanowić ciągłe przypomnienie nowych umiejętności tolerowania dyskomfortu, dzięki czemu nie będziesz musiał polegać na dawnych, nieskutecznych strategiach. Ponadto nie będziesz musiał pamiętać, co robić następnym razem, gdy poczujesz się zły, zraniony lub zdenerwowany. Możesz po prostu wyciągnąć kartkę lub komórkę i postępować według własnego Awaryjnego Planu Zaradczego.

WNIOSEK

Pamiętaj, aby ćwiczyć nowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego tak często, jak to możliwe. Nie frustruj się, jeśli za pierwszym razem nie uda ci się właściwie ich zastosować. Uczenie się nowych umiejętności jest trudne i często wydaje się niezręczne. Mimo to każdy z nas może się nauczyć umiejętności tolerowania dyskomfortu, które pomogły już tysiącom osób takich jak ty. Powodzenia.

MÓJ AWARYJNY PLAN ZARADCZY SŁUŻĄCY RADZENIU SOBIE Z SYTUACJAMI

Kiedy jestem zdenerwowany i przebywam z innymi ludźmi

Najpierw _____

_____

_____

_____

_____

Następnie _____

_____

_____

_____

_____

Potem _____

_____

_____

_____

_____

Na koniec _____

_____

_____

_____

_____

MÓJ AWARYJNY PLAN ZARADCZY SŁUŻĄCY RADZENIU SOBIE Z SYTUACJAMI

Kiedy jestem zdenerwowany i przebywam sam

Najpierw _____

_____

_____

_____

_____

Następnie _____

_____

_____

_____

_____

Potem _____

_____

_____

_____

_____

Na koniec _____

_____

_____

_____

_____

ROZDZIAŁ 3

Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego – ciąg dalszy

FIZJOLOGICZNE UMIEJĘTNOŚCI TOLEROWANIA DYSKOMFORTU PSYCHICZNEGO

Oprócz wszystkich poznawczych i behawioralnych umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego poznanych w dwóch pierwszych rozdziałach, pomocne są również pewne fizjologiczne umiejętności radzenia sobie ze stresem. O niektórych z nich już wspomnieliśmy, ale warto je powtórzyć.

Umiejętności te pomagają szybko zmniejszyć intensywność przytłaczających emocji, zwłaszcza gdy jesteś zbyt smutny, rozdrażniony lub zły, by użyć innych możliwości tolerowania dyskomfortu. Owe fizjologiczne umiejętności na wiele sposobów omijają potrzebę „jasnego myślenia", ponieważ w dużej mierze opierają się na zjawiskach biologicznych i odruchach fizjologicznych, które są skuteczne niezależnie od tego, czy pamiętasz, *jak* działają; po prostu musisz je *wykonać*.

W rozdziale 7 dowiesz się nieco więcej o reakcji układu nerwowego („walka, ucieczka lub bezruch"), która pomaga przetrwać niebezpieczne sytuacje. Ale na razie wystarczy wiedzieć, że dwie z wielu funkcji twojego układu nerwowego to przetrwanie i relaks. W trybie przetrwania układ nerwowy włącza w twoim ciele reakcje typu „walka, ucieczka lub bezruch", które są niezbędne do przeżycia, takie jak szybsze tętno i zwiększone napięcie mięśni. Natomiast reakcja relaksacyjna powoduje odwrotny rodzaj reakcji, na przykład obniżenie tętna i zmniejszenie napięcia mięśniowego, co pozwala odpocząć i poczuć się swobodnie. Fizjologiczne umiejętności tolerowania dyskomfortu, które zaraz poznasz, uruchamiają reakcję relaksacyjną poprzez uaktywnienie biologicznych reakcji w ludzkim ciele.

Niektóre z tych umiejętności będą działać na ciebie silniej niż inne. Zapisuj te najwłaściwsze i uczyń je częścią swojego awaryjnego planu zaradczego, który wypełniłeś na końcu rozdziału 2. Pamiętaj również, że jeśli zmagasz się z jakimikolwiek problemami zdrowotnymi, które wpływają na twoją równowagę, ciśnienie krwi lub tętno (zwłaszcza choroby serca, problemy z oddychaniem, wysokie ciśnienie krwi) albo jesteś w ciąży, musisz zawsze skonsultować się z lekarzem przed wypróbowaniem którejkolwiek z tych umiejętności, ponieważ niektóre z nich mogą szybko obniżyć twoje tętno i ciśnienie krwi. Jest to również ważne, jeśli bierzesz jakiekolwiek leki regulujące twój stan.

PORUSZANIE OCZAMI Z BOKU NA BOK

W badaniach wykazano, że dość szybkie poruszanie oczami z boku na bok, przy jednoczesnym trzymaniu głowy nieruchomo, działa relaksująco na osoby doświadczające stresu (Barrowcliff, Gray, MacCulloch, Freeman, MacCulloch, 2003). Wykazano również, że ten rodzaj ruchu gałek ocznych zmniejsza emocjonalny stres związany z bolesnymi wspomnieniami i sprawia, że wspomnienia te stają się mniej żywe (Barrowcliff, Gray, Freeman, MacCulloch, 2004). Jedna z terapii psychologicznych, która wykorzystuje ten rodzaj ruchu oczu w celu złagodzenia przewlekle bolesnych emocji związanych z traumą, nazywa się odwrażliwianiem i ponownym przetwarzaniem za pomocą ruchu gałek ocznych, w skrócie EMDR (z ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*; Shapiro, 2001). Nawet w swojej najprostszej postaci, poruszanie oczami z boku na bok przez około trzydzieści sekund w komfortowo szybkim tempie wpływa relaksująco na wiele osób. Naukowcy wciąż debatują nad tym, dlaczego ta technika działa (Lee i Cuijpers, 2013), ale niezależnie od przyczyny, jest ona natychmiastowa, łatwa do wykonania i warta wypróbowania.

Instrukcja

Tę technikę najlepiej przećwiczyć, będąc zrelaksowanym i w stanie równowagi emocjonalnej. Znajdź wygodne miejsce do siedzenia. Mając otwarte oczy, po prostu przenoś wzrok z boku na bok, tam i z powrotem. Przesuwaj oczy w komfortowym tempie, wykonując około jeden ruch z boku na bok na sekundę, tak jakbyś oglądał szybką grę w ping-ponga. Staraj się nie poruszać głową, tylko pozwól oczom poruszać się z prawej do lewej, przekierowując wzrok z jednego rogu pokoju na drugi. Rób tak przez około trzydzieści sekund. Przyzwyczaj się do tego ruchu. Przestań, jeśli czujesz nadmierne obciążenie oczu lub ból, albo zwolnij tempo do bardziej komfortowego.

Następnie przećwicz stosowanie tej techniki, przypominając sobie coś *trochę* nieprzyjemnego. Wróć pamięcią do tego wspomnienia i reakcji emocjonalnej, którą wywołało. Postaraj się ocenić dyskomfort w skali od 0 do 10, przy czym 10 to największy niepokój, jaki możesz sobie wyobrazić. Odnotuj również stres i napięcie, jakie wspomnienie to wywołuje w twoim ciele. Następnie przez około trzydzieści sekund stosuj

technikę ruchu gałek ocznych z boku na bok. Poruszając oczami, nie próbuj trzymać się niepokojącego wspomnienia; raczej pozwól, aby w sposób naturalny doszło do ciebie dowolne wspomnienie lub uczucie. Po około pół minucie zanotuj wszelkie zmiany w tym, jak się czujesz emocjonalnie lub fizycznie. Następnie spróbuj tej techniki ponownie, zaczynając od pierwotnego przykrego wspomnienia, i w ciągu tych trzydziestu sekund dopuszczaj do siebie naturalnie pojawiające się wspomnienia i doznania. Ponownie zanotuj wszelkie zmiany w tym, jak się czujesz emocjonalnie lub fizycznie. Powtórz tę technikę cztery–pięć razy i odnotuj każdą zmianę w samopoczuciu emocjonalnym lub fizycznym.

Jeśli zauważyłeś poprawę podczas wykonywania tej techniki, wypróbuj ją następnym razem, gdy doświadczysz bolesnej lub podwyższonej reakcji emocjonalnej na coś. Określ, co było najbardziej uciążliwą częścią wydarzenia, jaka emocja była najbardziej bolesna lub co ją wywołało. Zacznij od tego miejsca. Jeśli jesteś na osobności i możesz poruszać oczami z boku na bok bez zwracania na siebie niepożądanej uwagi, usiądź i spróbuj użyć tej techniki gdziekolwiek jesteś. W przeciwnym razie, jeśli nie możesz swobodnie poruszać oczami z boku na bok, spróbuj zamknąć oczy i użyć tej samej techniki. Szybko poruszaj oczami tam i z powrotem przez około trzydzieści sekund *z zamkniętymi powiekami*, odnotuj wszelkie zmiany w tym, jak się czujesz emocjonalnie lub fizycznie, a następnie powtórz technikę trzy lub cztery razy, jeśli to konieczne. Podczas każdej półminutowej próby pozwól, aby wszelkie wspomnienia lub myśli pojawiały się w sposób naturalny. Podczas każdej inicjacji techniki wracaj do pierwotnego bolesnego wspomnienia lub emocji.

Jeden z autorów książki często poleca tę technikę, aby pomóc w sporadycznej bezsenności i niespokojnych myślach podczas pory snu. Wypróbuj ją następnym razem, gdy będziesz miał problemy ze snem. Leżąc, zamknij oczy i poruszaj nimi z boku na bok w ten sam sposób, w jaki ćwiczyłeś powyżej, przez około trzydzieści sekund. Wyobraź sobie, że w czasie gdy twoje oczy poruszają się z boku na bok, „wymazujesz" myśli lub wspomnienia, które ci przeszkadzają. Powtórz technikę cztery–pięć razy, a następnie spróbuj ponownie zasnąć.

UŻYWANIE ZIMNA W CELU RELAKSACJI

Istnieją dwa sposoby używania zimna w celu relaksacji. Pierwszy z nich to przyłożenie zimnego, mokrego kompresu do twarzy, a drugi to trzymanie czegoś zimnego w rękach.

ĆWICZENIE: ODRUCH NURKOWANIA

Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale badania wykazały, że zanurzenie twarzy w bardzo zimnej wodzie przy jednoczesnym wstrzymaniu oddechu powoduje, że organizm uruchamia reakcję relaksacyjną układu nerwowego i zwalnia tętno (Kinoshita,

Nagata, Baba, Kohmoto, Iwagaki, 2006). Zjawisko to znane jest jako *odruch nurkowania* (Gooden, 1994) i jest naturalnym odruchem u większości ssaków. Uważa się, że reakcja ta występuje w celu zachowania tlenu w mózgu i sercu podczas pozostawania pod wodą. Jeśli jesteś w ciąży lub zmagasz się z problemami zdrowotnymi związanymi z sercem lub ciśnieniem krwi, przed wypróbowaniem tej techniki skonsultuj się z lekarzem.

Instrukcja

Aby wywołać odruch nurkowania, który pomoże ci się zrelaksować, zaleca się położenie bardzo zimnego, mokrego ręcznika na czoło lub policzki bądź użycie okładu z na wpół rozmrożonego lodu zawiniętego w ręcznik. (Nigdy nie umieszczaj okładu z całkowicie zamrożonego lodu bezpośrednio na skórze; zawsze stosuj zawinięty okład z lodu, aby uniknąć odmrożeń). Wypróbuj jedną z tych technik zamiast zanurzania całej twarzy w umywalce z bardzo zimną wodą. Umieszczenie bardzo zimnego kompresu na czole lub policzkach wpływa na nerw trójdzielny twarzy podobnie jak wtedy, gdy zanurzasz ją w bardzo zimnej wodzie. (Jeśli podczas wykonywania tej czynności poczujesz ból, natychmiast przestań). Jeśli używasz zimnego, mokrego ręcznika, aby wywołać odruch nurkowania, to upewnij się, że jego temperatura wynosi mniej niż 21 stopni Celsjusza. Aby jeszcze bardziej upodobnić sytuację do zanurzenia twarzy w wodzie, wstrzymaj oddech na kilka sekund (lub tak długo, jak długo jest to komfortowe), przytrzymując zimny kompres na czole lub policzkach. Nigdy jednak nie rób niczego, co mogłoby doprowadzić do blokady możliwości oddychania; takie postępowanie może spowodować zasłabnięcie, omdlenie, a nawet śmierć.

ĆWICZENIE: TECHNIKA CHŁODZENIA

Innym sposobem wykorzystania zimnej temperatury w celu ulżenia bolesnym emocjom jest trzymanie w ręku bardzo zimnego okładu z lodu lub trzymanie rąk pod bardzo zimną wodą przez dwie do czterech minut. Wyniki badań nad osobami, które dokonują celowych samookaleczeń (takich jak cięcie i drapanie), wskazują, że angażowanie się w tego typu bolesne zachowania u niektórych rzeczywiście prowadzi do osiągnięcia emocjonalnej ulgi. Jednakże może ono również powodować urazy i nagłe wypadki, a więc nie może być zalecane. W rzeczywistości jednym z celów dialektycznej terapii zachowania jest powstrzymanie takich działań autodestrukcyjnych. W pewnych badaniach, które próbują odtworzyć podobne bolesne zachowania, często stosuje się zamiennie *test chłodzenia*. W jego trakcie badany zanurza rękę w wiadrze z bardzo zimną wodą o temperaturze 0–10 stopni Celsjusza, aż do nadgarstka, na dwie do czterech minut. W jednym z badań, w którym zastosowano ten test, niektórzy uczestnicy z zaburzeniami osobowości z pogranicza doświadczyli zauważalnego zmniejszenia złości, dezorientacji, depresji i lęku (Russ i in., 1992). Podobne wyniki osiągnięto w późniejszym badaniu, w którym również zastosowano test chłodzenia

(Franklin i in., 2010). Dokładny powód, dla którego usunięcie bolesnych bodźców prowadzi do tak wielkiej ulgi emocjonalnej, jest nadal przedmiotem dyskusji (Klonsky, 2007), ale wyniki tych eksperymentów są obiecujące dla osób, które doświadczają przytłaczających, bolesnych emocji.

Instrukcja

Zaleca się, aby zamiast trzymać rękę w wiadrze z lodowatą wodą przez dwie do czterech minut, przez ten sam czas włożyć ręce pod strumień bardzo zimnej wody lub przykładać owinięty ręcznikiem okład z lodu. (W chwili dużego zdenerwowania trudno znaleźć wiadro z lodowatą wodą, zwłaszcza jeśli nie jesteś w domu, i bardziej prawdopodobne jest to, że będziesz miał dostęp do okładu z lodu lub bardzo zimnej wody. Jeśli żaden z tych sposobów nie jest dostępny, trzymaj w lodówce puszkę napoju gazowanego lub butelkę wody). Upewnij się, aby temperatura zimnej wody lub okładu z lodu była tak niska, jak tylko zdołasz to znieść, w granicach 0–10 stopni Celsjusza. Najpewniej odczujesz łagodny lub umiarkowany dyskomfort, ale nigdy nie powinno to powodować dużego bólu. Jeśli w którymś momencie doświadczysz znacznego bólu lub dyskomfortu, natychmiast przestań. Ustaw stoper w komórce na nie więcej niż cztery minuty i postaraj się, jak najlepiej znieść dyskomfort. Jeśli potrzebujesz skupić się na czymś innym podczas ćwiczenia, ćwicz technikę uważnego oddychania.

TRENING INTERWAŁOWY O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI (ANG. HIIT, *HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING*)

Wszyscy wiemy, że ćwiczenia fizyczne przynoszą liczne korzyści zdrowotne (Warburton, Nicol, Bredin, 2006), a także są skutecznym sposobem leczenia łagodnej i umiarkowanej depresji, lęku, fobii, ataków paniki, a być może nawet zespołu stresu pourazowego (przegląd w: Ströhle, 2009). Ćwiczenie aerobiku zwiększa nawet poziom substancji chemicznych w mózgu, podobnie jak w przypadku przyjmowania leków antydepresyjnych i przeciwlękowych (Dishman, 1997). Choćby z tych powodów ćwiczenia mogą być bardzo skuteczną strategią radzenia sobie z niepokojącymi uczuciami i przytłaczającymi emocjami. Mimo to wiele osób nadal unika regularnych ćwiczeń, ponieważ uważają je za mało przyjemne, zbyt trudne lub zbyt czasochłonne (Trost, Owen, Bauman, Sallis, Brown, 2002). Na szczęście w ciągu ostatnich kilku lat pojawiły się liczne badania wspierające nowy rodzaj ćwiczeń, który jest przyjemniejszy, mniej czasochłonny i zapewnia jeszcze więcej korzyści zdrowotnych.

Wcześniej oficjalne zalecenia instytucji takich jak Departament Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych dotyczyły ćwiczeń o umiarkowanej intensywności, pięć dni w tygodniu, przez trzydzieści minut jednorazowo (*Physical Activity Guidelines Advisory Committee*, 2008). Jednakże nowe badania nad sprawnością fizyczną wykazały,

że krótsze serie ćwiczeń o wysokiej intensywności, po których następują krótkie okresy odpoczynku, przynoszą takie same korzyści zdrowotne jak ćwiczenia wykonywane przez dłuższy czas (Gibala i McGee, 2008). Ten rodzaj ćwiczeń jest powszechnie określany jako trening interwałowy o wysokiej intensywności (HIIT). Jedna z wersji treningu HIIT, zastosowana w udanym badaniu, wykazała korzystne rezultaty wykonywania tylko jednej minuty intensywnych ćwiczeń, po której następowała jedna minuta okresów regeneracji o niższej intensywności, w sumie około dziesięciu podwójnych interwałów „intensywno-umiarkowanych" (Little, Safdar, Wilkin, Tarnopolsky, Gibala, 2010). Oznacza to, że uczestnicy ćwiczyli intensywnie tylko przez około dziesięć minut. Być może ze względu na te krótsze okresy wysiłku, wykazano, że trening HIIT jest przyjemniejszy i bardziej preferowany niż inne, czasochłonne formy ćwiczeń aerobowych (Jung, Bourne, Little, 2014).

HIIT jest przedmiotem wielu badań, które potwierdzają jego pozytywny wpływ na osoby w każdym wieku (Robinson i in., 2017), między innymi na chorych na cukrzycę typu 2 (Little i in., 2010). W jednym z badań HIIT cofnął nawet niektóre oznaki starzenia się w obrębie ludzkich komórek (Robinson i in., 2017). Jego uczestnicy przez cztery minuty intensywnie pedałowali na rowerze stacjonarnym, a przez następne trzy minuty zwalniali tempo, czterokrotnie powtarzając ten „intensywno-umiarkowany" tryb. Ćwiczyli w ten sposób trzy dni w tygodniu, a także spacerowali w szybkim tempie dwa dni w tygodniu, w sumie przez dwanaście tygodni.

W niektórych badaniach nad treningiem HIIT poziom wysiłku uczestników mierzono poprzez monitorowanie ich tętna. Podczas intensywnych okresów ćwiczeń uczestnicy starali się utrzymać poziom wysiłku, który zmuszał ich serce do bicia na poziomie około 90 procent maksymalnego tętna (Gibala, Little, MacDonald, Hawley, 2012). Następnie, podczas mniej intensywnego, umiarkowanego poziomu aktywności, zmniejszali wysiłek, by pozwolić tętnu zwolnić i odzyskać siły. Chociaż utrzymanie, a nawet obliczenie „90 procent maksymalnego tętna", może wydawać się dużym wyzwaniem, nie musi tak być. Jeśli postanowisz spróbować ćwiczeń HIIT, ale „90 procent" brzmi przerażająco, postaw sobie za cel utrzymanie tylko 75 lub 80 procent maksymalnego tętna, dopóki nie nabierzesz siły, pewności siebie i wytrzymałości. Następnie zwiększ docelowe tętno do 90 procent.

Jednym z łatwych sposobów na obliczenie maksymalnego tętna treningowego jest pomnożenie wieku przez 0,64, a następnie odjęcie wyniku od 211 (Nes, Janszky, Wisløff, Stølen, Karlsen, 2013). Na przykład, jeśli masz czterdzieści jeden lat: 41 × 0,64 = 26,24, a 211 – 26,24 = 184,76. Następnie, aby obliczyć tętno na docelowym poziomie 90 procent maksymalnego tętna, należy pomnożyć tę liczbę przez 0,9, na przykład 184,76 × 0,9 = 166,28. A więc dla osoby w wieku 41 lat docelowe tętno na poziomie 90% wynosi około 166 uderzeń serca na minutę. (Należy jednak pamiętać, że leki, stan zdrowotny i ogólny poziom sprawności fizycznej mogą również wpływać na docelowe tętno. Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć, możesz zacząć od niższej wartości docelowej, np. 80 procent maksymalnego tętna lub nawet 75 procent. W takim przypadku należy pomnożyć maksymalne tętno przez 0,8 dla 80 procent lub 0,75 dla 75 procent).

Kontrolowanie tętna podczas ćwiczeń jest łatwe przy użyciu monitora, który można kupić online i w większości sklepów sportowych. Jednak innym ogólnym sposobem monitorowania poziomu wysiłku podczas ćwiczeń jest zastosowanie „testu mowy" (Downing, 2016), według którego jeśli możesz mówić i śpiewać podczas ćwiczeń i nie tracić przy tym tchu, to wykonujesz wysiłek na poziomie niskiej intensywności. Przy umiarkowanej intensywności możesz mówić, ale zaśpiewasz tylko kilka słów, zanim zabraknie ci tchu, natomiast przy dużej intensywności ćwiczeń nie możesz w ogóle śpiewać i trudno ci będzie wypowiedzieć więcej niż kilka słów naraz. Jeśli stosujesz test mowy podczas wykonywania treningu HIIT, zrób wszystko, aby utrzymać ten wysoki poziom intensywności podczas okresów wysiłku i stale sprawdzaj, czy możesz dalej mówić. Jeśli stwierdzisz, że mówienie przychodzi ci zbyt łatwo, prawdopodobnie nie wykonujesz dostatecznego wysiłku. Przy większej intensywności ćwiczeń mówienie przyjdzie ci z trudem, ponieważ będziesz oddychać ciężej w miarę wysiłku; będziesz też czuł duże obciążenie, jakbyś nie mógł utrzymać tego tempa przez dłużej niż kilka minut. Następnie, podczas okresów regeneracji, należy zmniejszyć intensywność ćwiczeń do poziomu, w którym można wygodnie mówić i łatwo oddychać.

Podsumowując, choć wykazano, że ćwiczenia fizyczne mają liczne korzyści zdrowotne i psychologiczne, ale to ćwiczenia HIIT są uważane za przyjemniejsze i lepsze niż inne formy ćwiczeń aerobowych. Chociaż HIIT nie wymaga poświęcenia dużej ilości czasu, drogiego członkostwa w siłowni (zob. poniżej kilka alternatywnych pomysłów) ani kosztownego sprzętu do monitorowania poziomu wysiłku, to może odwrócić niektóre efekty starzenia, jest bezpieczny dla wszystkich grup wiekowych i może być skuteczną metodą radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Miejmy nadzieję, że zobowiążesz się do regularnego stosowania HIIT, wykonując ćwiczenia dwa lub trzy razy w tygodniu albo przynajmniej będziesz je stosować, gdy czujesz się przygnębiony, zły, niespokojny, smutny lub przytłoczony.

Użyj ogólnych instrukcji poniżej, aby rozpocząć program ćwiczeń HIIT. Zanim zaczniesz ćwiczyć, powinieneś się oczywiście skonsultować z lekarzem i zbadać stan swojego zdrowia, zwłaszcza jeśli w przeszłości miałeś problemy z sercem, udar, cukrzycę, problemy z oddychaniem, przewlekły ból lub problemy ze stawami. Gdy już zaczniesz, pamiętaj, by zacząć ćwiczyć powoli, a z czasem zwiększać intensywność i wytrzymałość.

Instrukcja

Przed rozpoczęciem treningu HIIT należy rozważyć użycie bieżni, roweru stacjonarnego, trenażera eliptycznego, steppera, ergometru wioślarskiego lub innego sprzętu, który pozwala na intensywny wysiłek przez kilka minut. (Jeśli potrzebujesz pomocy w użyciu sprzętu, z którym nie jesteś obeznany, najpierw skonsultuj się z trenerem fitness). Jeśli jednak nie masz dostępu do takiego sprzętu, rozważ inne formy ćwiczeń o wysokiej intensywności, takie jak bieganie sprintów na zewnątrz, bieg w miejscu, skakanie na skakance, naprzemienne przysiady i pompki lub nawet zwykłe „pajacyki".

Przed rozpoczęciem każdego zestawu ćwiczeń HIIT rozważ rozgrzewkę z rozciąganiem lub wykonaniem zestawu wolnych ruchów, aby rozluźnić i rozgrzać mięśnie. Jak w przypadku każdego nowego ćwiczenia, zacznij od małego wysiłku i ćwicz wolno, a więc od krótszego czasu ćwiczeń i mniejszego natężenia niż 90 procent maksymalnego tętna, jeśli to zbyt obciążające. Zamiast tego, zacznij od trzydziestu sekund ćwiczeń o wysokiej intensywności, dążąc do utrzymania tylko 75 procent maksymalnego tętna (lub umiarkowanej intensywności przy użyciu „testu mowy"), a następnie przejdź do 2 minut poruszania się w wolniejszym tempie, pozwalając na spowolnienie tętna i łatwiejsze oddychanie. Później, wraz ze zwiększeniem siły i wytrzymałości, można zwiększyć czas, poziom intensywności i docelowe tętno.

Rozważ również dostosowanie liczby podwójnych interwałów, które będziesz wykonywać. Gdy dopiero zaczynasz treningi HIIT, najpewniej będziesz mógł wykonać tylko trzy lub cztery podwójne „intensywno-umiarkowane" interwały, każdy trwający minutę (a więc od sześciu do ośmiu minut całkowitego czasu ćwiczeń). Następnie, gdy nabierzesz wytrzymałości i doświadczenia, być może będziesz mógł przejść do wykonywania pięć lub sześć podwójnych interwałów (od dziesięciu do dwunastu minut całkowitego czasu ćwiczeń). Pamiętaj, że poziom, na którym zaczynasz ćwiczyć, oraz wielkość postępów zależą w dużej mierze od twojego wieku, poziomu aktywności, stanu zdrowia i konsekwencji w wykonywaniu ćwiczeń. Zachowaj rozsądek, wytyczając cele, i nie kieruj się oczekiwaniami, że osiągniesz bardzo dużo i bardzo szybko.

Mamy dla ciebie też kilka innych sugestii. Jedna z autorek publikacji na temat fitnessu, która przeprowadziła wywiady z ekspertami treningu HIIT, zaleca, abyś unikał siedmiu typowych błędów zwykle popełnianych przez osoby rozpoczynające treningi HIIT (Migala, 2017): (1) Nie pomijaj rozgrzewki przed ćwiczeniami. (2) Nie ćwicz dłużej niż dwadzieścia do trzydziestu minut podczas pojedynczego treningu. (3) Upewnij się, że wykonujesz wysiłek na poziomie wysokiej intensywności podczas okresów wysiłku, aby uzyskać korzyści z treningu HIIT. (4) Pomiędzy każdym okresem wysiłku o wysokiej intensywności upewnij się, że zwalniasz tempo i poświęcasz wystarczająco dużo czasu na regenerację, tak abyś mógł się ponownie zmobilizować podczas kolejnego okresu wysiłku. (5) Niezależnie od tego, jakie ćwiczenia wykorzystujesz do wykonania treningu HIIT, upewnij się, że ruchy są proste, ponieważ szybko się zmęczysz i stracisz zdolność do wykonywania zbyt skomplikowanych ruchów. (6) Nie wydłużaj zbyt szybko czasu trwania całego treningu, na przykład przechodząc od pięciu minut do dwudziestu minut w pierwszym tygodniu; raczej daj organizmowi czas, którego potrzebuje, by nabrać sił, zanim zaczniesz go mocniej forsować. (7) Nie wykonuj ćwiczeń HIIT częściej niż dwa do trzech razy w tygodniu, ponieważ twoje ciało potrzebuje czasu na regenerację pomiędzy treningami.

Użyj poniższego Dziennika Ćwiczeń HIIT, aby monitorować intensywność treningów, ogólny postęp i wpływ HIIT na twoje samopoczucie. W razie potrzeby skopiuj arkusz.

DZIENNIK ĆWICZEŃ HIIT

Data	Wykonane ćwiczenie	Długość i liczba interwałów o wysokiej intensywności	Maksymalny poziom intensywności (tętno lub test mowy)	Długość interwałów o umiarkowanej intensywności	Nastrój przed trenigiem HIIT, Oceń intensywność 0–10 (maksymalna)	Nastrój po treningu HIIT, Oceń intensywność 0–10 (maksymalna)
Przykład: Poniedziałek, 12 czerwca	Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym, na siłowni	Jednominutowe interwały, łącznie pięć	Wysoka intensywność, trudno mi było mówić po ćwiczeniach, 80% maks. tętna na monitorze	Dwuminutowe interwały, mogłem łatwiej mówić i oddychać	Czułem złość z powodu pracy, 8/10	Czułem się lepiej, nie byłem już tak rozzłoszczony 4/10

POWOLNE ODDYCHANIE

Wiesz już, jak używać uważnego oddychania jako umiejętności pomagającej w utrzymaniu koncentracji w chwili obecnej. Regulowanie tempa oddychania może ci również pomóc zrelaksować się w momencie stresu i niepokoju (McCaul, Solomon, Holmes, 1979). Dzieje się tak dlatego, że sposób, w jaki oddychasz, ma bezpośredni wpływ na tętno serca i układ nerwowy. Przy każdym wdechu tętno nieco przyspiesza, a przy każdym wydechu nieco zwalnia (Hirsch i Bishop, 1981). Podczas wydechu wyzwala się również reakcja relaksacyjna w układzie nerwowym. Ponadto wykazano, że spowolnienie ogólnego tempa oddychania i wydychanie wolniej niż wdychanie mają działanie relaksujące (przegląd w Lehrer i Gevirtz, 2014).

W jednym z badań osoby, które spowolniły tempo oddychania, doświadczyły zauważalnej redukcji niepokoju i napięcia (Clark i Hirschman, 1990). W owym badaniu uczestnicy zmniejszyli tempo oddychania do sześciu oddechów na minutę, co oznacza jeden cykl wdechu i wydechu co dziesięć sekund. To znacznie wolniej niż oddycha przeciętna osoba, która zwykle wykonuje od dziewięciu do dwudziestu czterech oddechów na minutę (Lehrer i Gevirtz, 2014). Dlatego spowolnienie oddychania do sześciu oddechów na minutę najpewniej będzie wymagać trochę czasu i ćwiczeń.

Wykazano też, że pozytywny wpływ na zdolność do relaksacji ma wolniejsze wydychanie niż wdychanie. W innym badaniu uczestnicy byli w stanie zmniejszyć swoje pobudzenie podczas sytuacji stresowej poprzez szybki wdech w ciągu dwóch sekund, a następnie powolny wydech w ciągu ośmiu sekund (Cappo i Holmes, 1984). Również w tym badaniu uczestnicy zwolnili tempo oddychania do sześciu oddechów na minutę (sześć oddechów na minutę wydaje się liczbą „magiczną", gdyż wiele osób osiąga w ten sposób rozluźnienie).

Podsumowując: (1) zmniejszenie ogólnego tempa oddychania i (2) zmniejszenie długości wydechu może pomóc ci zarówno w zrelaksowaniu się, jak i w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych.

Technika powolnego oddychania, którą wyjaśniamy poniżej, jest techniką tolerancji na stres, którą powinieneś ćwiczyć codziennie przez trzy do pięciu minut. Ale nie martw się – nie musisz oddychać tak wolno przez cały dzień. Raczej pomyśl o tym jako o kolejnej umiejętności rozwijania tolerancji na dyskomfort, którą powinieneś ćwiczyć w spokojnej atmosferze, zanim naprawdę będziesz jej potrzebował w chwilach wzmożonych emocji. Dzięki ćwiczeniom będziesz potrafił użyć tej techniki radzenia sobie, kiedy pojawi się bardzo stresująca sytuacja.

Zanim jednak zaczniesz praktykować technikę powolnego oddychania, najpierw określ, jak szybko oddychasz. Używając zegara lub stopera, usiądź i policz, ile oddechów bierzesz w ciągu jednej minuty, kiedy czujesz się ogólnie zrelaksowany. Policz każdą parę złożoną z wdechu i wydechu jako pojedynczą liczbę. A więc przy pierwszym wdechu i wydechu policz: 1. Następny wdech-wydech to 2 i tak dalej. Po upływie jednej pełnej minuty zapisz liczbę wykonanych oddechów i użyj poniższego wykresu, aby

w zaokrągleniu określić, jak szybko oddychasz. Na przykład, jeśli policzyłeś 23 oddechy na minutę, zaznacz na wykresie 24, a jeśli policzyłeś 14, zaznacz 15.

Liczba oddechów na minutę	Długość każdego połączonego wdechu i oddechu
24	2,5 sekundy
20	3 sekundy
15	4 sekundy
10	6 sekund
8	8 sekund (w przybliżeniu)
6	10 sekund

Może być ci trudno natychmiast zmniejszyć tempo do sześciu oddechów na minutę (jeden wdech i wydech co dziesięć sekund), zwłaszcza jeśli obecnie oddychasz w szybszym tempie, np. ponad 20 oddechów na minutę (jeden wdech i wydech co dwie i pół sekundy). Zamiast tego zalecamy stopniowe zmniejszanie tempa oddychania w ciągu kilku dni lub tygodni, wykorzystując powyższy wykres jako przewodnik. Zmniejszaj tempo oddychania o jeden wiersz tabeli co kilka dni lub tygodni, w miarę gdy staje się to łatwiejsze, aż osiągniesz pułap sześciu oddechów na minutę. Na przykład, jeśli obecnie oddychasz w tempie 14 oddechów na minutę, w pierwszym tygodniu spróbuj zmniejszyć tempo do 10 oddechów. Gdy poczujesz się komfortowo, zmniejsz je do ośmiu oddechów na minutę, aż wreszcie, za kilka dni lub tygodni, będziesz mógł zmniejszyć tempo do sześciu oddechów na minutę.

Poza zmniejszeniem ogólnego tempa oddychania skup się też na wydłużeniu wydechu o sekundę lub dwie względem wdechu. A więc gdy już uda ci się spowolnić oddychanie do dziesięciu oddechów na minutę (jeden wdech-wydech co sześć sekund), możesz skupić się na wdechu przez dwie sekundy i wydechu przez cztery sekundy. A gdy już uda ci się spowolnić tempo do sześciu oddechów na minutę (jeden wdech-wydech co dziesięć sekund), możesz robić wdech przez cztery sekundy i wydech przez sześć sekund, lub wdech przez dwie sekundy i wydech przez osiem sekund. Ale pamiętaj, nie oczekuj, że będziesz w stanie zrobić to od razu, zwłaszcza jeśli zwykle oddychasz w znacznie szybszym tempie.

Jeśli podczas uważnego oddychania poczujesz zawroty głowy, światłowstręt, omdlenie lub mrowienie w ustach lub opuszkach palców, przerwij ćwiczenie i przywróć normalne tempo oddychania. Takie odczucia zazwyczaj wskazują na zbyt szybkie oddychanie. Spróbuj powtórzyć tę technikę później, gdy poczujesz się stabilnie, tym razem oddychając wolniej.

W przeprowadzeniu tego ćwiczenia bardzo pomocne jest użycie aplikacji do oddychania, którą możesz pobrać na komórkę. W internecie dostępnych jest wiele darmowych aplikacji zawierających wizualne wskazówki, które pokazują, kiedy należy wykonać wdech, a kiedy wydech. Ponadto w niektórych aplikacjach można nawet ustawić długość każdej pary wdechu i wydechu (na przykład dziesięć sekund), a także

długość każdego pojedynczego wdechu i wydechu (na przykład dwusekundowy wdech i ośmiosekundowy wydech). Możesz też obserwować wizualny przewodnik aplikacji i oddychać zgodnie z nim. W przeciwnym razie do liczenia sekund użyj stopera w telefonie. Postaraj się wdychać i wydychać, jednocześnie licząc, na przykład: „Wdech – 2, 3. Wydech – 2, 3, 4, 5".

Przeczytaj poniższe instrukcje przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby zapoznać się z procedurą. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, słuchając instrukcji, użyj swojej komórki, aby nagrać wskazówki powolnym, równym głosem, by potem słuchać ich podczas ćwiczenia tej techniki.

Jeśli używasz aplikacji do oddychania na komórce, ustaw ogólną długość oddechu, a także długość każdego wdechu i wydechu, a następnie postępuj zgodnie z wizualnym przewodnikiem, aż do upływu czasu. W przeciwnym razie ustaw stoper w komórce na trzy do pięciu minut i kontroluj upływ czasu podczas liczenia oddechów. W poniższym przykładzie wykorzystuje się dziesięć oddechów na minutę (sześć sekund na każdy wdech-wydech), z dwusekundowymi wdechami i czterosekundowymi wydechami. Powinieneś jednak zmieniać te wartości w zależności od długości wdechów i wydechów, które ćwiczysz.

Instrukcja

Na początku znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał tak długo, na jak długo nastawiłeś stoper. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka wolnych, długich oddechów i zrelaksuj się. Połóż jedną rękę na brzuchu. Weź powolny wdech przez nos, a następnie wolno wydychaj powietrze przez usta. Poczuj, jak podczas oddychania twój brzuch unosi się i opada. Wyobraź sobie, że napełnia się niczym balon, gdy robisz wdech, a następnie poczuj, jak bez wysiłku opróżnia się podczas wydechu. Poczuj, jak wewnątrz twojego nosa rozchodzi się powietrze, a następnie poczuj, jak ulatuje ustami, tak jakbyś zdmuchiwał świeczki urodzinowe.

Kontynuując oddychanie, zacznij liczyć długość zarówno wdechów, jak i wydechów. Licz w myślach, patrząc na stoper. Powoli biorąc wdech, pomyśl: „Wdech – 2". Następnie, robiąc wydech: „Wydech – 2, 3, 4". Potem powtórz schemat: „Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4. Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4". Kontynuuj liczenie oddechów z użyciem stopera, robiąc wszystko, co w twojej mocy, aby brać powolne, miarowe oddechy. Powolne, miarowe oddechy. Postaraj się nie oddychać zbyt szybko. Pamiętaj, że nie musisz wypełnić całych płuc. Skup się raczej na powolnych oddechach delikatnie napełniających twój brzuch niczym balon, a następnie z niego wypływających. „Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4. Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4. Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4". Jeśli się rozproszysz lub pogubisz się w liczeniu oddechów, po prostu delikatnie przywróć swoją uwagę na oddech wędrujący do brzucha i z niego albo ponownie skup się na stoperze. „Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4. Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4. Wdech – 2. Wydech – 2, 3, 4".

Kontynuuj oddychanie, aż włączy się alarm, a następnie powoli przywróć skupienie na pokój.

PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI

Progresywna relaksacja mięśni to technika systematycznego napinania i rozluźniania określonych grup mięśni w celu złagodzenia niepokoju i ułatwienia odprężenia. Technika ta została stworzona przez lekarza Edmunda Jacobsona na początku XX wieku, a wyniki jego badań zostały ostatecznie opublikowane w 1929 roku w książce *Progressive Relaxation*. Doktor Jacobson był jednym z pionierów wczesnej medycyny psychosomatycznej, badającym związek pomiędzy stanami psychiczno-emocjonalnymi i ich wpływem na ciało. Odkrył, że ludzie napinają mięśnie w reakcji na stres i niepokój. Innymi słowy stwierdził, że stres emocjonalny powoduje napięcie mięśni. Aby to skorygować i złagodzić niepokój, dr Jacobson propagował progresywną relaksację, czyli system napinania i rozluźniania mięśni, który jednocześnie łagodził niepokój psychiczny i emocjonalny. Jacobson odkrył, że regularne stosowanie tej techniki nie tylko od razu łagodzi niepokój, ale także może zapobiegać przyszłemu niepokojowi, ponieważ mięśnie ciała nie mogą być jednocześnie rozluźnione i napięte.

Prawie trzydzieści lat później psychiatra Joseph Wolpe zaadaptował progresywną relaksację do leczenia własnego lęku, stosując krótszą wersję techniki, która zawierała werbalne sugestie relaksacji (1958). W wyniku wielokrotnego dołączania słownego sygnału wywołującego daną reakcję (na przykład słowa „spokój") do procesu relaksacji mięśni, można wytrenować mięśnie do rozluźniania napięcia po prostu przez użycie tego słowa w przyszłości – na przykład mówiąc „spokój". Doktor Wolpe odkrył, że klienci, którzy stosowali tę wersję progresywnej relaksacji, potrafili skuteczniej stawiać czoła sytuacjom, które wywoływały u nich niepokój i lęk.

Od czasu modyfikacji przez dr Wolpe'a techniki dr Jacobsona wielu innych specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego dokonało jej dalszej adaptacji do własnych potrzeb. Opisany poniżej format progresywnej relaksacji mięśni pochodzi z książki *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* autorstwa Davisa, Eshelmana i McKaya (1980) i jest tu prezentowany w zmodyfikowanej postaci.

Instrukcja

Niestety większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z napięcia, w jakim znajdują się mięśnie ich ciała. Gdy ponownie znajdziesz się w grupie ludzi, zauważ, jak wiele osób zmaga się z napięciem mięśniowym. Zwróć uwagę na skulone ramiona, wątłą postawę, zaciśnięte szczęki i pięści oraz grymasy widoczne na wielu twarzach. Wielu z nas tak bardzo przyzwyczaiło się do napięcia w swoim ciele, że po prostu akceptuje je jako „normalne". Bez względu na to, czy możemy je uznać za normalne, czy nie, w większości przypadków można je skorygować.

Progresywna relaksacja mięśni pomaga w rozpoznaniu różnicy pomiędzy napiętym a luźnym uczuciem w mięśniach. Aby łatwiej rozpoznać te odczucia, w ramach tej techniki napina się i rozluźnia małe grupy mięśni, jedną po drugiej. Powoli napinając i rozluźniając

daną grupę mięśni, uczymy się rozpoznawać różnicę między tymi stanami, a w przyszłości, gdy te mięśnie będą naprężone, łatwiej będzie nam zauważyć i uwolnić to napięcie. Używając poniższej techniki, będziesz napinać i rozluźniać małe grupy mięśni całego ciała, ucząc się rozpoznawania i uwalniania napięcia, jak również wprowadzania mięśni w stan odprężenia.

Przechodząc przez każdą grupę mięśniową, napinaj je przez około pięć sekund, a następnie szybko uwalniaj napięcie. Ważne, abyś uwolnił napięcie tak szybko, jak to możliwe, dzięki czemu będziesz mógł lepiej rozpoznać uczucie rozluźnienia. Następnie przez około 15–30 sekund skupiaj się na uwalnianiu napięcia i rozluźnianiu mięśni. Potem ponownie napnij i rozluźnij tę samą grupę mięśni, nadal koncentrując się na różnicy pomiędzy uczuciem napięcia a rozluźnienia. Staraj się napinać i rozluźniać każdą grupę mięśni co najmniej dwa razy, ale jeśli musisz bardziej skupić się na konkretnej grupie mięśni w celu ich relaksacji, możesz je napinać i rozluźniać aż do pięciu razy. Progresywną relaksację mięśni możesz ćwiczyć w pozycji siedzącej lub leżącej, a gdy już nabierzesz wprawy, możesz napinać i rozluźniać niektóre mięśnie nawet w ruchu, podczas chodzenia i stania.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń rozważ trzy ogólne kwestie. Po pierwsze, musisz określić rodzaj napinania, które zamierzasz wykonać. Są ich trzy rodzaje: napinanie czynne, napinanie progowe i napinanie bierne. Wszystkie zostaną wyjaśnione poniżej. Po drugie, wybierz hasło, którego będziesz używać podczas relaksacji (podamy kilka propozycji). Poprzez wielokrotne łączenie hasła z czynnością rozluźniania mięśni, można w końcu wyszkolić mięśnie do rozluźniania się po prostu przez użycie hasła. Po trzecie, zdecyduj, czy używasz podstawowego trybu stopniowej relaksacji mięśni, czy trybu skróconego. Kiedy po raz pierwszy uczysz się, jak napinać i rozluźniać grupy mięśni, powinieneś stosować tryb podstawowy przez kilka tygodni, aż będziesz w stanie zarówno łatwo zauważyć napięcie mięśni, jak i skutecznie je rozluźnić. Potem możesz zacząć wykorzystywać tryb skrócony, który łączy mięśnie w kilka większych grup do rozluźnienia w tym samym czasie. Rozważ nagranie wybranych poleceń na komórce, abyś podczas wykonywania progresywnej relaksacji mięśni mógł zamknąć oczy i się zrelaksować.

Przed rozpoczęciem progresywnej relaksacji mięśni, weź pod uwagę swoje ograniczenia fizyczne (jeśli takie istnieją) i postępuj z wyjątkową ostrożnością, jeśli obecnie odczuwasz bóle pleców, szyi, stawów lub ramion. Jeśli masz wątpliwości odnośnie do możliwości napinania i rozluźniania mięśni, porozmawiaj z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczenia. Skonsultuj się z nim również wtedy, gdy jesteś w ciąży lub masz skłonność do omdleń. Nawet jeśli cieszysz się dobrym zdrowiem, postępuj ostrożnie, napinając mięśnie pleców, szyi, a nawet stóp. Nigdy nie napinaj tych obszarów tak bardzo, aby powodowało to ból.

Trzy poziomy napinania mięśni

W trakcie progresywnej relaksacji mięśni możesz wypróbować trzy rodzaje ich napinania. Zazwyczaj zaczyna się od czynnego napinania, potem przechodzi się do progowego, a na końcu stosuje się napinanie bierne. Jeśli z jakiegokolwiek powodu czujesz się

komfortowo, używając tylko jednego z nich, trzymaj się tego, co sprawdza się w twoim przypadku.

1. *Czynne* napinanie polega na fizycznym naprężaniu grupy mięśni do chwili zauważenia napięcia, następnie na jego utrzymaniu przez pięć sekund i w końcu na szybkim uwolnieniu napięcia. Niektórzy praktycy zalecają ściskanie grup mięśniowych do granic możliwości, ale to prowadzi do zbyt dużego napięcia w przypadku większości ludzi, a czasem może nawet powodować ból. Staraj się zatem naprężać grupę mięśniową dostatecznie mocno, by zauważyć napięcie, ale nie tak mocno, by poczuć ból. Gdy napinasz jedną grupę mięśni, postaraj się, aby reszta mięśni była rozluźniona. Nie zapominaj też, żeby podczas czynnego napinania mięśni nie przestawać oddychać. Niektórzy wolą oddychać normalnie lub przeponowo podczas całego ćwiczenia, inni wolą zrobić wdech, przytrzymać napięcie, a następnie zrobić wydech podczas uwalniania napięcia. Wybierz sposób, który sprawdza się najlepiej w twoim przypadku. Osoby nieodczuwające bólu preferują czynne napinanie, ponieważ utrzymywanie napięcia i jego uwalnianie jest dla nich tak przyjemne jak subtelny masaż.

2. Napinanie *progowe* jest łagodniejsze niż napinanie czynne. Wymaga aktywnego napinania mięśni, ale tylko do momentu, w którym napięcie jest ledwo zauważalne. Również w tym przypadku należy utrzymać napięcie przez pięć sekund, ale jego natężenie powinno być mniejsze. Potem należy uwolnić subtelne napięcie i skupić się na odczuciu relaksacji przez piętnaście do trzydziestu sekund. W trakcie całego procesu trzeba kontynuować oddychanie. Po poznaniu sposobu zauważania i uwalniania napięcia za pomocą trybu czynnego wiele osób przechodzi do napinania progowego. Inne osoby stosują napinanie progowe, jeśli mają chore plecy lub kontuzję, której nie chcą pogarszać.

3. Napinanie *bierne* wymaga po prostu zauważenia napięcia w danej grupie mięśni, a nie jej napinania. Należy skupić się na napięciu przez pięć sekund, po czym na jego uwalnianiu za pomocą twórczego myślenia. Na przykład można sobie wyobrazić, że mięśnie stają się dłuższe i luźniejsze, niczym wosk topniejący w słońcu, albo wziąć wdech, wstrzymać go, a następnie przy wydechu wyobrazić sobie, że napięcie znika z mięśni. Następnie przez piętnaście do trzydziestu sekund należy się skupić na odczuciu fizycznego rozluźnienia. Napinanie *bierne* jest często łatwiejsze do wykonania po tym, jak już ćwiczyłeś fizyczne napinanie mięśni i zauważanie napięcia, ale niektórzy wolą napinanie bierne z powodu urazów i warunków zdrowotnych, które uniemożliwiają im fizyczne napinanie jakichkolwiek mięśni. Jeżeli stosujesz napinanie bierne, to w trakcie wykonywania poniższego trybu podstawowego zastąp wyrażenie „zauważ napięcie" innym, aby nie stosować czynnego napinania mięśni.

Hasła służące uwolnieniu napięcia

Wybierz hasło, którego będziesz używał podczas uwalniania napięcia w mięśniach. Hasło nie tylko przypomni ci o relaksie. Poprzez wielokrotne łączenie go z aktem relaksacji będziesz mógł również wytrenować mięśnie do uwalniania napięcia po prostu poprzez wypowiedzenie hasła. Oto kilka propozycji, które pomogą ci się zrelaksować (oczywiście możesz też stworzyć własne):

- Uwolnij napięcie i wyluzuj.
- Zrelaksuj się.
- Wyciszenie i wypoczynek.
- Spokój.
- Bardziej się odpręż.
- Rozluźnij mięśnie i odpręż się.
- Gładkie, odprężone mięśnie.
- Wyciszenie.
- _____

Tryb podstawowy

Najpierw znajdź wygodne miejsce do siedzenia lub położenia się w pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał w trakcie ćwiczenia. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Poluzuj wszystkie części garderoby, które są zbyt ciasne lub mogą ci przeszkadzać. Weź kilka powolnych, długich oddechów i zrelaksuj się.

Chcąc uwolnić od napięcia resztę ciała, zacznij od zaciskania pięści i zginania ich w nadgarstkach. Zaciśnij je, aż zauważysz napięcie w pięściach, nadgarstkach i przedramionach. Wytrzymaj przez pięć sekund. [Jeśli nagrywasz instrukcję, policz teraz – 1, 2, 3, 4, 5 i postępuj tak samo dla innych grup mięśniowych]. *Następnie uwolnij napięcie i rozluźnij się. Jeśli w celu rozluźnienia używasz hasła, wypowiedz je podczas uwalniania napięcia: „Spokój".* [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz i powtarzaj za każdym razem, gdy uwalniasz napięcie]. *Zauważ różnicę między uczuciem napięcia a odprężenia, gdy mięśnie wydłużają się, rozluźniają i relaksują. Poświęć teraz kilka sekund na uświadomienie sobie w pełni uczucia rozluźnienia mięśni.* [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz przerwę na piętnaście sekund i powtórz to samo dla innych grup mięśniowych]. *Teraz powtórz napinanie i rozluźnianie tej samej grupy mięśni.* [Jeśli nagrywasz instrukcję, powtórz te same polecenia, a potem dla każdej kolejnej grupy mięśniowej].

Zegnij ręce w łokciach i napinaj bicepsy tak długo, aż zauważysz napięcie w ramionach. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie opuść ręce, uwolnij napięcie i rozluźnij się. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz]. *Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia.* [Powtórz].

Skieruj uwagę na głowę i zmarszcz czoło, unosząc brwi. Naprężtam mięśnie, aż zauważysz napięcie w czole i skórze głowy. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie i wyobraź sobie, że czoło i skóra głowy znów stają się gładkie. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz]. *Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia.* [Powtórz].

Zmarszcz brwi i zauważ napięcie wokół czoła i brwi w chwili ich rozciągania. Napinaj mięśnie, aż zauważysz napięcie w czole. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie i wyobraź sobie, że czoło i brwi znów stają się gładkie i zrelaksowane. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz]. *Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia.* [Powtórz].

Zaciśnij mocno powieki i zauważ napięcie wokół oczu, nosa i policzków. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie, nadal mając zamknięte oczy, i wyobraź sobie, że mięśnie wokół oczu znów stają się gładkie i zrelaksowane. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Otwórz szeroko usta i poczuj napięcie w szczęce. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie, zamykając usta. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Dociśnij język do podniebienia. Przyciśnij go mocniej, aż poczujesz napięcie w języku i w tylnej części jamy ustnej. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie i rozluźnij język. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Ściągnij usta w „dzióbek" i poczuj napięcie wokół jamy ustnej i szczęki. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie i rozluźnij usta. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Zauważ ogólne rozluźnienie w czole, skórze głowy, oczach, szczęce, języku i ustach. W umyśle przeskanuj te obszary, a jeśli nadal zauważasz w nich napięcie, wróć do napiętej grupy mięśni oraz powtórz naprężanie i rozluźnianie tego obszaru. Pozwól, aby ogólne uczucie rozluźnienia rozeszło się po całym ciele. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz].

Powoli obracaj głowę. Zbliż ucho do ramienia, niemal go dotykając, a następnie powoli przesuń brodę w dół do klatki piersiowej, po czym skieruj ją na drugie ramię. Poczuj, jak punkty napięcia przesuwają się w miarę przemieszczania się głowy z boku na bok. Następnie powoli przesuń podbródek w dół i z powrotem na drugie ramię. Teraz

rozluźnij się i ustaw głowę w wygodnej, wyprostowanej pozycji. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz].

Podnieś ramiona w kierunku uszu. Kontynuuj wyciąganie ich w górę, aż zauważysz napięcie w szyi, ramionach i górnej części pleców. Wytrzymaj przez pięć sekund. Następnie szybko uwolnij napięcie ramiona, opuszczając je. Poczuj, jak rozluźnienie rozchodzi się po szyi, ramionach i górnej części pleców. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Zrób wdech i całkowicie napełnij płuca powietrzem. Poczuj napięcie w klatce piersiowej. Wstrzymaj oddech i wytrzymaj napięcie przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie w klatce piersiowej i oddychaj normalnie. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Napnij mięśnie w dolnej części brzucha. Wytrzymaj napięcie przez pięć sekund, a następnie je uwolnij. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz]. *Zauważ uczucie rozluźnienia w brzuchu. Połóż rękę na jego dolnej części. Oddychaj powoli i w pełni, pozwalając brzuchowi delikatnie rozszerzyć się jak balon podczas wdechu. Następnie wstrzymaj oddech, zauważając napięcie w okolicy brzucha. Na koniec uwolnij je i pozwól, aby brzuch bez wysiłku rozluźnił się podczas wydechu. Poczuj, jak wraz z wydechem znika napięcie.* [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz]. *Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia.* [Powtórz].

Delikatnie wygnij plecy, ale ich nie nadwerężaj. Posuń się dostatecznie daleko, by zauważyć napięcie budujące się w mięśniach dolnej części pleców. Reszta ciała niech pozostanie tak rozluźniona, jak to tylko możliwe. Utrzymuj delikatne napięcie w dolnej części pleców przez pięć sekund. Następnie rozluźnij je, wracając do wyprostowanej postawy. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Napnij górną część nóg i okolice pośladków. Napręż mięśnie czworogłowe i podkolanowe, a także mięśnie pośladkowe. Wytrzymaj napięcie przez pięć sekund. Następnie je uwolnij i rozluźnij się. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Wyprostuj i napnij nogi, kierując palce stóp w dół. Poczuj napięcie na całej długości nóg i wytrzymaj je przez pięć sekund. Następnie uwolnij napięcie i rozluźnij się. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Teraz wyprostuj i napnij nogi, podkręcając palce stóp w kierunku nieba. Poczuj napięcie na całej długości nóg, szczególnie w mięśniach łydek. Utrzymaj to napięcie przez pięć sekund. Następnie zwolnij napięcie i rozluźnij się. Poczuj różnicę i przez następne kilka sekund stawaj się bardziej świadomy uczucia odprężenia. [Powtórz].

Na koniec zauważ, jak całe twoje ciało rozluźnia się i uwalnia napięcie. Pozwól, aby przyjemne ciepło tego rozluźnienia powoli rozprzestrzeniało się po całym ciele, coraz bardziej się nasilając. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz]. *„Przeskanuj" w myślach swoje ciało od palców stóp do głowy, skupiając się na wszystkich miejscach, które wymagają pełniejszego rozluźnienia, i pozwól im się wydłużyć,*

rozluźnić i odprężyć. Zaczynając od nóg, rozluźnij stopy... kostki... łydki... golenie... kolana... uda... i pośladki. Następnie rozluźnij obszar brzucha i dolną część pleców. Potem klatkę piersiową i górną część pleców. Pozwól, aby wszystkie te mięśnie wydłużyły się, rozluźniły i odprężyły. Teraz pozwól, aby rozluźnienie przeniosło się do ramion... rąk... i palców. Następnie przenieś je w obszar szyi, szczęki, ust, policzków, oczu, czoła, skóry głowy i tyłu głowy. Kontynuuj powolne oddychanie i zauważ, jak uczucie odprężenia rośnie i rozprzestrzenia się z każdym oddechem. [Jeśli używasz hasła, wypowiedz je teraz].

Kiedy jesteś gotowy, powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój, czując się zrelaksowanym, czujnym i świadomym swojego otoczenia.

Tryb skrócony

Po udanym rozluźnieniu poszczególnych mięśni z użyciem trybu podstawowego spróbuj trybu skróconego. W jego ramach mięśnie grupuje się w pięciu podstawowych pozach, które pomagają szybciej się zrelaksować. W każdej pozie całe grupy mięśni są napinane i rozluźniane łącznie, co skraca czas potrzebny na rozluźnienie całego ciała. Sposób stosowania trybu skróconego jest taki sam jak w przypadku podstawowego. Podczas każdej pozy utrzymuj napięcie przez pięć sekund, następnie je uwalniaj i skupiaj się na uczuciu odprężenia przez piętnaście do trzydziestu sekund. Następnie powtórz napinanie mięśni co najmniej raz. Jeśli chcesz nadal używać hasła, wypowiadaj je za każdym razem, gdy uwalniasz napięcie.

1. Zaciśnij dłonie w pięści, napnij bicepsy i przedramiona, podnieś ramiona jak kulturysta pozujący przed lustrem. Poczuj napięcie w dłoniach, ramionach, barkach i górnej części pleców. Następnie uwolnij napięcie i rozluźnij mięśnie. [Powtórz].

2. Spróbuj przyłożyć lewe ucho do lewego ramienia, a następnie powoli opuść brodę w dół do klatki piersiowej. Kontynuuj obracanie głowy, aż prawe ucho prawie dotknie prawego ramienia. Następnie wróć głową do lewego ramienia, przesuwając brodę w dół obok klatki piersiowej. Poczuj napięcie w szyi, górnej części pleców i szczęce, gdy głowa powoli się obraca. Uwolnij napięcie i rozluźnij mięśnie. [Powtórz].

3. Napręż wszystkie mięśnie twarzy i ramion, marszcząc twarz i podciągając ramiona, jakbyś właśnie zjadł coś bardzo kwaśnego. (Albo wyobraź sobie, że podciągając ramiona, marszczysz twarz tak, żeby wyglądała jak pomarszczone wnętrze orzecha). Napręż mięśnie wokół oczu, ust, czoła i ramion. Następnie uwolnij napięcie i rozluźnij mięśnie. [Powtórz].

4. Delikatnie wygnij ramiona do tyłu i napnij klatkę piersiową. Następnie weź pełny oddech, rozszerzając klatkę piersiową i brzuch. Wstrzymaj oddech na pięć sekund,

skupiając się na napięciu w klatce piersiowej, ramionach, plecach i brzuchu. Następnie zrób wydech i uwolnij napięcie. [Powtórz].

5. Wyprostuj nogi i skieruj palce stóp w kierunku twarzy. Poczuj napięcie w górnej i dolnej części nóg. Następnie je uwolnij i rozluźnij nogi. Potem wyprostuj nogi i skieruj palce stóp z dala od twarzy. Ponownie poczuj napięcie w górnej i dolnej części nóg, a następnie uwolnij napięcie i rozluźnij nogi. [Powtórz].

Gdy zaczniesz stosować progresywną relaksację mięśni, skorzystaj z tych wskazówek, dzięki którym nauka będzie bardziej efektywna:

1. Aby progresywna relaksacja mięśni była skuteczna, musi być stosowana regularnie. Przez pierwsze dwa tygodnie spróbuj stosować ją raz dziennie albo przynajmniej trzy razy w tygodniu. Pamiętaj, aby zacząć od trybu podstawowego, a następnie przejść do trybu skróconego po tym, jak będziesz w stanie rozpoznać różnicę między napiętymi a rozluźnionymi mięśniami. Im częściej będziesz stosować progresywną relaksację mięśni, tym skuteczniej pomoże ci ona w sytuacji przytłoczenia emocjonalnego.

2. Bądź bardzo ostrożny podczas napinania mięśni w szyi i plecach, zwłaszcza jeśli podejrzewasz, że masz urazy lub stany zwyrodnieniowe szyi i pleców lub je u ciebie zdiagnozowano. Unikaj wszelkich napięć, które powodują ból. Unikaj również nadmiernego napinania palców u nóg lub stóp, gdyż to może prowadzić do skurczów.

3. Napięcie mięśni uwalniaj szybko. Na przykład, jeśli podciągasz ramiona, po uwolnieniu napięcia pozwól im szybko opaść, zamiast powoli je opuszczać. Szybkie rozluźnienie mięśni wzmocni uczucie rozluźnienia.

4. W miarę ćwiczenia progresywnej relaksacji mięśni, staniesz się bardziej świadomy obszarów ciała, które napinasz. W miarę zwiększania świadomości sprawdzaj te mięśnie okresowo w ciągu dnia, nawet jeśli jesteś w pracy lub w innym miejscu, gdzie nie możesz wykonać pełnej relaksacji. Najprawdopodobniej możesz napinać i rozluźniać te mięśnie w ruchu, bez względu na to, gdzie jesteś.

5. Jeśli nagrywasz instrukcje dla siebie na komórce lub innym urządzeniu, upewnij się, że robisz wystarczająco długie przerwy w nagraniu, aby móc doświadczyć zarówno napięcia, jak i dłuższych okresów relaksacji.

STOSOWANIE FIZJOLOGICZNYCH UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE

Oczywiście każda z tych fizjologicznych umiejętności radzenia sobie wymaga praktyki. Nie można oczekiwać, że technika zadziała od razu, przy pierwszym użyciu w chwili

przytłoczenia. Ponadto niektóre umiejętności mogą się okazać dla ciebie bardziej skuteczne niż inne, a inne, nawet jeśli działają, mogą nie być odpowiednie w każdej sytuacji. Na przykład użycie techniki nurkowania podczas jazdy samochodem może być niepraktyczne lub niebezpieczne. Pamiętaj więc, by wypróbować każdą technikę i regularnie ćwiczyć te, które uznasz za skuteczne. Pamiętaj również, aby włączyć odpowiednie dla ciebie fizjologiczne umiejętności radzenia sobie do awaryjnego planu zaradczego, który wypełniłeś na końcu rozdziału 2.

Warto też poświęcić trochę czasu na wyobrażenie sobie, jak używasz fizjologicznych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Zwiększy to prawdopodobieństwo wykorzystania tych umiejętności w przyszłości. Na przykład przypomnij sobie stresujące doświadczenie z przeszłości, które doprowadziło do przytłaczających emocji. Jak wyglądała ta sytuacja? Jak się czułeś? Jak zareagowałeś? Jaki był końcowy rezultat tego doświadczenia? Teraz wyobraź sobie, że podczas pierwszej sytuacji przytłoczenia emocjonalnego użyłeś jednej z fizjologicznych umiejętności radzenia sobie. Której z nich użyłeś? Jak czułeś się dzięki tej technice? Jak mogłeś zareagować inaczej? Jak sytuacja mogłaby się inaczej zakończyć? Zapisz swoje odpowiedzi poniżej.

Jaka sytuacja w przeszłości doprowadziła do przytłaczających emocji?

Jak się czułem w tej sytuacji?

Jak zareagowałem?

Jaki był końcowy rezultat tej sytuacji?

Którą z fizjologicznych umiejętności radzenia sobie mogłem zastosować w tej sytuacji?

Jak poczułbym się dzięki tej technice?

Jak zareagowałbym inaczej?

Jak inaczej ta sytuacja mogłaby się zakończyć?

Teraz wyobraź sobie przyszłe stresujące wydarzenie, być może nawet takie, o którym wiesz, że nastąpi, na przykład trudną rozmowę z żoną, mężem lub partnerem. Jak myślisz, co się stanie? Jak wyobrażasz sobie swoją reakcję emocjonalną? Jaka fizjologiczna umiejętność radzenia sobie mogłaby być w tej sytuacji najskuteczniejsza? Teraz wyobraź sobie, że wykonujesz tę umiejętność, nawet jeśli musisz na chwilę odsunąć się od sytuacji, na przykład przez pójście do toalety, by poćwiczyć powolne oddychanie. Jak wyobrażasz sobie, że ta technika pomoże ci poradzić sobie z sytuacją? Jak inaczej sytuacja może się potoczyć, jeśli zastosujesz tę technikę? Jak możesz sobie przypomnieć o stosowaniu tej techniki, kiedy sytuacja się powtórzy? Użyj poniższego miejsca, aby zapisać swoje odpowiedzi.

Jaka sytuacja prawdopodobnie się wydarzy?

Jak myślisz, co się stanie?

Jak możesz zareagować emocjonalnie?

Jaka fizjologiczna umiejętność radzenia sobie może być najskuteczniejsza w tej sytuacji?

Czy wyobrażasz sobie, że ta technika pomoże ci w jej zaradzeniu?

Jak inaczej może się potoczyć sytuacja, jeśli użyjesz tej techniki?

W jaki sposób możesz sobie przypomnieć o zastosowaniu tej techniki, gdy sytuacja się powtórzy?

ROZDZIAŁ 4

Uważność – podstawowe umiejętności

> Robocza definicja operacyjna uważności brzmi: Jest to świadomość wyłaniająca się poprzez następujące w chwili obecnej i pozbawione osądu, celowe zwracanie uwagi na to, czego z chwili na chwilę doświadczamy.
>
> Jon Kabat-Zinn (2003)

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI SKŁADAJĄ SIĘ NA UWAŻNOŚĆ?

Uważność, zwana również medytacją, jest cenną umiejętnością od tysięcy lat nauczaną przez wiele światowych religii, w tym chrześcijaństwo (Merton, 1960), judaizm (Pinson, 2004), buddyzm (Rahula, 1974) i islam (Inayat Khan, 2000). Już w latach 80. poprzedniego wieku Jon Kabat-Zinn, pomagając pacjentom szpitala w radzeniu sobie z chronicznym bólem (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn i in., 1985; 1987), zaczął używać niezwiązanych z żadną religią umiejętności składających się na uważność. Niedawno podobne techniki uważności zostały zintegrowane z innymi formami psychoterapii (Segal i in., 2002), także z dialektyczną terapią behawioralną (Linehan, 1993a). Badania udowodniły, że umiejętności związane z uważnością są skuteczne w zmniejszaniu prawdopodobieństwa wystąpienia kolejnego poważnego epizodu depresji (Teasdale i in., 2000), w łagodzeniu objawów lęku (Kabat-Zinn i in., 1992), ograniczaniu przewlekłego bólu (Kabat-Zinn i in., 1985; 1987), zmniejszaniu objadania się (Kristeller i Hallett, 1999), zwiększaniu tolerancji dyskomfortu, umożliwianiu odprężenia i rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (Baer, 2003). Na podstawie tych odkryć uważność określana jest jako jedna z najważniejszych *umiejętności kluczowych* w dialektycznej terapii behawioralnej (Linehan, 1993a).

Czym właściwie jest uważność? Powyżej przytoczyliśmy jedną z proponowanych definicji autorstwa Jona Kabata-Zinna, badacza uważności. W niniejszej książce uważność określimy jednak jako *umiejętność bycia świadomym swoich myśli, emocji, doznań*

fizycznych i działań – w chwili obecnej – bez osądzania lub krytykowania siebie za to, czego doświadczamy.

Czy słyszałeś kiedyś wyrażenie „żyć chwilą" lub „być tu i teraz"? To dwa różne sposoby powiedzenia: „zwracaj uwagę na to, co ci się przydarza". Nie zawsze jednak jest to proste. W każdej chwili możesz myśleć, doświadczać, odczuwać i wykonywać wiele różnych rzeczy. Rozważ na przykład, co dzieje się z tobą teraz. Zapewne siedzisz i czytasz te słowa, lecz jednocześnie także oddychasz, słuchasz dźwięków cię otaczających, zwracasz uwagę na to, jaka jest w dotyku książka, zauważasz ciężar swojego ciała spoczywającego na krześle, być może nawet myślisz o czymś innym. Możliwe również, że jesteś świadomy swojego emocjonalnego i fizycznego stanu szczęścia, smutku, zmęczenia lub podekscytowania, a może nawet wrażeń pochodzących z ciała, na przykład bicia serca lub wznoszącej się i opadającej w miarę oddychania klatki piersiowej. Możliwe, że wykonujesz czynności, których nie jesteś świadomy, na przykład poruszasz nogą w górę i w dół, nucisz lub opierasz głowę na ręce. Wyobraź sobie, że miałbyś uświadomić sobie wszystkie te czynności, choć w istocie tylko czytasz książkę. Pomyśl jednak o tym, co się z tobą dzieje, gdy wykonujesz inne czynności, na przykład z kimś rozmawiasz lub kontaktujesz się z osobami w miejscu pracy. W rzeczywistości nikt nie jest ciągle stuprocentowo uważny. Mimo to im bardziej staniesz się uważny, tym większą kontrolę zyskasz nad swoim życiem.

Pamiętaj, że czas nie stoi w miejscu i każda sekunda twojego życia jest inna. Z tego powodu ważne jest, abyś nauczył się być świadomy „każdej obecnej chwili". Na przykład zanim skończysz czytać to zdanie, przeminie chwila rozpoczęcia czytania, a chwila obecna będzie już inna. W istocie *ty* będziesz już inny. Ponieważ komórki twojego ciała nieustannie umierają i są zastępowane przez nowe, zmieniasz się fizycznie. Co równie istotne, twoje myśli, uczucia, wrażenia i działania nigdy nie są dokładnie takie same w każdej sytuacji, one bowiem też się zmieniają. Z tej przyczyny ważne jest, abyś z uwagą obserwował, jak doświadczasz zmian w każdej chwili życia.

Na koniec należy zaznaczyć, że w pełni świadome doświadczanie chwili obecnej wymaga rezygnacji z krytykowania siebie, swojej sytuacji i innych ludzi. W dialektycznej terapii behawioralnej nazywamy to radykalną akceptacją (Linehan, 1993a). Jak pokazano w rozdziale 2, radykalna akceptacja oznacza tolerowanie czegoś w taki sposób, że rezygnujemy z jego osądu lub usiłowania zmiany. Jest to istotne, gdyż jeśli w chwili obecnej osądzasz siebie, swoje doświadczanie czegoś lub kogoś innego, to w rzeczywistości nie zwracasz uwagi na to, co się właśnie dzieje. Na przykład wiele osób spędza dużo czasu, zamartwiając się błędami popełnionymi w przeszłości lub tymi, które mogą popełnić w przyszłości. Robiąc to, nie koncentrują się na tym, co dzieje się *teraz*; ich myśli są gdzieś indziej. W rezultacie żyją w bolesnej przeszłości lub przyszłości, a życie sprawia im duży trud.

Podsumowując, uważność jest umiejętnością bycia świadomym własnych myśli, emocji, doznań fizycznych i działań następujących w chwili obecnej bez ich osądu, krytykowania siebie lub sposobu, w jaki ich doświadczamy.

„BEZMYŚLNE" ĆWICZENIE

Uważność jest umiejętnością, którą oczywiście należy ćwiczyć. Znaczna część ludzi rozprasza się, „odpływa myślami" lub przeżywa większość dni, nie poświęcając im należytej uwagi lub automatycznie wykonując czynności. W końcu gdy sytuacja nie rozwija się według ich oczekiwań, zaczynają tracić orientację, odczuwać lęk i frustrację. Oto kilka powszechnych sytuacji, podczas których wszyscy doświadczamy nieuwagi. Zaznacz (✓) te, które przydarzyły się tobie:

- ☐ Prowadząc samochód lub podróżując, nie pamiętasz, którymi drogami przejeżdżałeś.
- ☐ Podczas rozmowy z kimś nagle uświadamiasz sobie, że nie wiesz, o czym mówi rozmówca.
- ☐ Podczas rozmowy z kimś myślisz o tym, co zamierzasz powiedzieć, jeszcze zanim rozmówca przestanie mówić.
- ☐ Czytając, nagle zdajesz sobie sprawę, że myślałeś o czymś innym, i nie masz pojęcia, co właśnie przeczytałeś.
- ☐ Wchodząc do pokoju, nagle zapominasz, po co właściwie tam poszedłeś.
- ☐ Odłożywszy przed chwilą przedmiot, nie możesz sobie przypomnieć, gdzie się znajduje.
- ☐ Biorąc prysznic, planujesz, co masz zrobić później, i zapominasz, czy umyłeś już włosy lub inną część ciała.
- ☐ Uprawiając seks, myślisz o innych rzeczach lub osobach.

Wszystkie powyższe przykłady są raczej nieszkodliwe, lecz brak uważności może mieć niekorzystny wpływ na osoby doświadczające przytłaczających emocji. Rozważmy przypadek Lee. Mężczyzna sądził, że wszyscy w pracy go nienawidzą. Pewnego dnia nowa pracownica, którą Lee uznawał za atrakcyjną, podeszła do niego na stołówce i zapytała, czy może się do niego przysiąść. Kobieta chciała być uprzejma i porozmawiać z Lee, ten jednak był bardziej zaangażowany w rozmowę, która odbywała się w jego głowie, niż w tę, którą prowadziła z nim kobieta.

„Pewnie jest tak samo nadęta jak cała reszta", pomyślał. „Czemu ktoś taki jak ona miałby się mną interesować? Czemu chce się do mnie przysiąść? Pewnie to jakiś żart, na który namówiła ją reszta". Od chwili gdy kobieta usiadła i usiłowała z nim porozmawiać, w mężczyźnie rosła złość i podejrzliwość.

Kobieta starała się, jak mogła, aby nawiązać rozmowę. Zapytała Lee, czy podoba mu się praca w firmie, od jak dawna w niej pracuje, zapytała nawet o pogodę, lecz mężczyzna nie zwrócił na to uwagi. Był tak pochłonięty własną rozmową i samokrytycznymi myślami, że nawet nie zauważył wysiłków kobiety.

Po pięciu minutach nieudanych prób kobieta w końcu przestała rozmawiać z Lee. Następnie, po kolejnych pięciu minutach, przesiadła się do innego stolika. Widząc to, Lee pogratulował sobie w myślach: „Miałem rację. Wiedziałem, że w istocie nie interesuje się mną". Brak uważności i samokrytyka Lee stosowane w celu przekonania się o własnej racji sprawiły, że stracił kolejną okazję do nawiązania przyjaźni.

DLACZEGO UMIEJĘTNOŚCI SKŁADAJĄCE SIĘ NA UWAŻNOŚĆ SĄ WAŻNE?

Jeśli w większym stopniu zrozumiemy, czym uważność jest, a czym nie jest, to zapewne łatwiej dostrzeżemy, czemu ta zdolność jest tak ważna. W niniejszej publikacji bardzo jasno określimy trzy powody, dlaczego warto się nauczyć umiejętności składających się na uważność:

1. Uważność pomoże ci w każdej chwili skupiać się na pojedynczej rzeczy, dzięki czemu zyskasz lepszą kontrolę i ukoisz przytłaczające emocje.

2. Uważność pomoże ci w nauczeniu się, jak rozpoznawać i oddzielać krytyczne myśli od tego, czego obecnie doświadczasz. To właśnie pełne osądu myśli często napędzają przytłaczające emocje.

3. Uważność pomoże ci rozwinąć niezwykle ważną, składającą się na dialektyczną terapię behawioralną, umiejętność zwaną *mądrym umysłem* (Linehan, 1993a).

„Mądry umysł" to umiejętność podejmowania zdrowych decyzji dotyczących naszego życia, opartych zarówno na naszych racjonalnych myślach, jak i emocjach. Na przykład zauważyłeś zapewne, że często trudne, jeśli nie niemożliwe, jest podjęcie dobrych decyzji, gdy twoje *emocje* są nasilone, pozbawione kontroli lub przeczą racjonalnemu myśleniu. W podobny sposób często trudno jest podjąć przemyślane decyzje, gdy nasze myśli są intensywne, irracjonalne lub stoją w opozycji do naszych uczuć. Mądry umysł jest procesem podejmowania decyzji równoważącym argumentację naszych myśli z potrzebami naszych emocji. Tę umiejętność omówimy szerzej w rozdziale 5.

ZAWARTOŚĆ ROZDZIAŁU

W tym i następnym rozdziale zaprezentujemy ćwiczenia, które pomogą ci uważniej doświadczać każdej chwili. W niniejszym rozdziale zapoznasz się z ćwiczeniami uważności

dla początkujących, które pomogą ci staranniej obserwować oraz opisywać własne myśli i emocje. W dialektycznej terapii behawioralnej nazywamy je umiejętnościami „co" (Linehan, 1993b), pomagają bowiem ćwiczyć uważność w zakresie *rzeczy*, na których się skupiamy. W następnym rozdziale zapoznasz się z bardziej zaawansowanymi umiejętnościami związanymi z uważnością. W dialektycznej terapii behawioralnej nazywamy je umiejętnościami „jak" (Linehan, 1993b), gdyż pomagają ci w nauczeniu się, *jak* przeżywać codzienne doświadczenia z pozbawioną osądu uwagą.

Ćwiczenia w tym rozdziale nauczą cię czterech umiejętności „co" związanych z uważnością:

1. Pełnego skupiania się na chwili obecnej.

2. Rozpoznawania swoich myśli, emocji i doznań fizycznych oraz koncentrowania się na nich.

3. Skupiania się na przepływie świadomości z chwili na chwilę.

4. Oddzielenia swoich myśli od emocji i doznań fizycznych.

Zapoznając się z poniższymi ćwiczeniami, ważne jest, abyś ćwiczył je w kolejności, w jakiej je przedstawiono. Ćwiczenia w niniejszym rozdziale są podzielone według czterech umiejętności „co", a każde kolejne ćwiczenie opiera się na poprzednim.

ĆWICZENIE: SKUP SIĘ NA POJEDYNCZEJ MINUCIE

To pierwsze z ćwiczeń, które pomoże ci w pełniejszej koncentracji na chwili obecnej. Łatwo się je wykonuje, a często przynosi wspaniałe rezultaty. Ćwiczenie ma na celu udzielenie ci wsparcia w zwiększeniu uważności w zakresie poczucia czasu. Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebny jest zegarek ze wskazówką sekundową albo stoper w komórce.

Wiele osób ma wrażenie, że czas biegnie bardzo szybko. Przez to ciągle się spieszą i nieustannie myślą o kolejnej rzeczy, którą muszą wykonać, lub o kolejnej rzeczy, która mogłaby się nie udać. Niestety sprawia to, że ich uważność jest mniejsza w odniesieniu do czynności wykonywanych w chwili obecnej. Inni ludzie z kolei czują, że czas płynie bardzo wolno. Z tego powodu wydaje im się, że mają więcej czasu niż jest w rzeczywistości, co sprawia, iż często się spóźniają. To proste ćwiczenie pomoże ci uważniej obserwować, jak szybko lub jak wolno naprawdę mija czas.

Instrukcja

Przed rozpoczęciem ćwiczenia znajdź wygodne miejsce w pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez następne kilka minut, i wyłącz wszystkie urządzenia emitujące rozpraszające dźwięki. Sprawdź dokładny czas, spoglądając na zegarek lub włączając stoper w komórce. Po prostu siedź, nie licząc sekund ani nie patrząc na zegarek. Kiedy wydaje ci się, że minęła minuta, spójrz na zegarek lub zatrzymaj stoper. Zwróć uwagę, ile czasu upłynęło w rzeczywistości.

Czy pozwoliłeś, aby upłynęła mniej niż jedna minuta? Jeśli tak, czy było to kilka sekund, dwadzieścia sekund, czterdzieści sekund mniej? Zastanów się, jak to wpływa na ciebie. Czy zawsze spieszysz się z wykonywaniem rzeczy, myśląc, że nie starczy ci czasu? Jeśli tak, co oznacza dla ciebie wynik tego ćwiczenia?

A może pozwoliłeś, aby upłynęła więcej niż jedna minuta? Jeśli tak, o ile więcej? O pół minuty, minutę? Zastanów się, jaki ma to na ciebie wpływ. Czy często spóźniasz się na spotkania, myśląc, że masz więcej czasu niż w rzeczywistości? Jeśli tak, co oznacza dla ciebie wynik tego ćwiczenia?

Bez względu na rezultat ćwiczenia jednym z celów poznawania umiejętności związanych z uważnością jest rozwinięcie większej świadomości doświadczeń następujących z chwili na chwilę, w tym percepcji czasu. Jeśli chcesz, to po przećwiczeniu umiejętności składających się na uważność wykonaj ćwiczenie ponownie za kilka tygodni, aby sprawdzić, czy zmieniła się twoja percepcja czasu.

ĆWICZENIE: SKUP SIĘ NA POJEDYNCZYM PRZEDMIOCIE

Skupienie na pojedynczym przedmiocie jest drugą umiejętnością składającą się na uważność, która pomoże ci bardziej skupić się na chwili obecnej. Pamiętaj, że jedną z największych pułapek, w jakie wpadamy z powodu braku uważności, jest przenoszenie uwagi z jednej rzeczy na drugą i z jednej myśli na drugą. W rezultacie często się gubimy, rozpraszamy i frustrujemy. To ćwiczenie pomoże ci skupić uwagę na pojedynczym przedmiocie. Jego celem jest pomoc w wyćwiczeniu twojego „mięśnia umysłu". Oznacza to, że będziesz mógł utrzymywać skupienie na wszystkim, co obserwujesz. Nabierając wprawy, łatwiej będzie ci przychodzić skupianie uwagi, tak jak to się dzieje w przypadku sportowca ćwiczącego mięśnie, aby stać się silniejszym.

Wykonując ćwiczenie, w końcu rozproszą cię myśli, wspomnienia lub podobne doznania. Nie należy się tym przejmować. Doświadcza tego każda osoba wykonująca ćwiczenie. Zrób co w twojej mocy, aby nie dopuścić do samokrytyki lub przerwania ćwiczenia. Zwracaj uwagę, gdy twój umysł zacznie błądzić i przekieruj ją na obserwowany przedmiot.

Wybierz mały przedmiot, na którym będziesz się skupiał. Niech będzie to rzecz, którą można położyć na stole, bezpieczna w dotyku i emocjonalnie neutralna. Może to być na przykład długopis, kwiat, pierścionek, filiżanka lub podobny przedmiot. Nie skupiaj się na przedmiocie, którym mógłbyś się zranić, lub na zdjęciu nielubianej przez ciebie osoby. Mogłyby wzbudzić w tobie zbyt wiele emocji.

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie w ciągu kilku minut nikt nie będzie ci przeszkadzał, i połóż przedmiot na stole przed sobą. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Stoper w komórce ustaw na pięć minut. Powtarzaj ćwiczenie raz lub dwa razy dziennie przez dwa tygodnie, za każdym razem wybierając inny przedmiot.

Możesz użyć aplikacji do nagrywania na komórce, aby zarejestrować instrukcje wypowiadane powolnym, miarowym głosem, i odtworzyć je podczas badania wybranego przedmiotu.

Instrukcja

Przyjmij wygodną pozycję siedzącą i weź kilka powolnych, głębokich wdechów. Następnie – nie dotykając przedmiotu – zacznij mu się przyglądać i badać wzrokiem jego zmieniającą się fakturę. Spokojnie badaj wygląd przedmiotu. Następnie spróbuj wyobrazić sobie różne, składające się na niego cechy.

- *Jaka jest faktura przedmiotu?*
- *Połyskuje czy jest matowy?*
- *Ma gładką czy chropowatą powierzchnię?*
- *Wygląda na miękki czy twardy przedmiot?*
- *Jest wielo- czy jednokolorowy?*
- *Czy ma inne, wyróżniające go cechy?*

Niespiesznie obserwuj przedmiot, po czym weź go do ręki lub wyciągnij dłoń, aby go dotknąć. Zacznij skupiać się na tym, jaki jest w dotyku.

- *Czy przedmiot jest gładki, czy chropowaty?*
- *Ma płaską czy pofałdowaną fakturę?*
- *Jest miękki czy twardy?*
- *Jest giętki czy sztywny?*
- *Czy niektóre jego części różnią się w dotyku od innych?*
- *Jaka jest temperatura przedmiotu?*
- *Jeśli możesz wziąć przedmiot do ręki, określ jego wagę.*
- *Co jeszcze zauważasz, dotykając przedmiotu?*

Nie przerywaj badania przedmiotu zarówno wzrokiem, jak i dotykiem. Cały czas oddychaj swobodnie. Kiedy zaczniesz się rozpraszać, z powrotem przekieruj uwagę na przedmiot. Nie przestawaj badać przedmiotu do chwili włączenia się budzika lub zbadania wszystkich jego cech.

ĆWICZENIE: WIĄZKA ŚWIATŁA

To trzecie ćwiczenie mające pomóc ci w pełniejszym skupieniu na chwili obecnej. Pomoże ci zwiększyć uważność w zakresie fizycznych doznań pochodzących z twojego ciała. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Możesz ją przechowywać w pobliżu na wypadek konieczności sprawdzenia jej zawartości. Możesz ją także nagrać, mówiąc powolnym, miarowym głosem, i odtwarzać, gdy będziesz obserwował doznania płynące z twojego ciała.

Podobnie jak podczas wykonywania innych ćwiczeń w tym rozdziale twoje myśli zaczną błądzić. Nie należy się tym przejmować. Kiedy zauważysz, że odpływasz myślami, delikatnie ponownie skieruj uwagę na ćwiczenie i postaraj się zrezygnować z samokrytyki lub osądzania siebie.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał przez następne 10 minut. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów, a następnie zamknij oczy. Wyobraź sobie wąski pas białego światła okalającego czubek twojej głowy niczym aureola. W trakcie wykonywania ćwiczenia wiązka światła będzie się wolno przesuwać wzdłuż twojego ciała, ty zaś staniesz się świadomy różnych doznań fizycznych pod nią odczuwanych.

Kontynuując oddychanie z zamkniętymi oczami, nie przestawaj wyobrażać sobie wiązki białego światła okalającego twoją głowę i zwracaj uwagę na fizyczne doznania odczuwane na tej części ciała. Być może zauważysz, że zaczynasz odczuwać mrowienie lub swędzenie na skórze głowy. Akceptuj wszystkie zauważane doznania.

- *Wiązka światła powoli zstępuje na twoją głowę, wędruje nad czubkami twoich uszu, oczu i koniuszkiem nosa. W czasie gdy to następuje, uświadom sobie wszystkie – nawet niewielkie – doznania stamtąd płynące.*
- *Zwróć uwagę na napięcie mięśniowe, które być może odczuwasz na czubku głowy.*
- *Gdy wiązka światła powoli wędruje w dół przez twój nos, usta i podbródek, nie przestawaj skupiać się na pochodzących stamtąd doznaniach fizycznych.*
- *Zwracaj uwagę na tył głowy, skąd też mogą nadchodzić doznania.*
- *Zwróć uwagę na doznania płynące z ust, języka lub zębów.*

- *Nie przestawaj obserwować, jak wyobrażona przez ciebie wiązka światła wędruje wokół szyi, a także zwróć uwagę na uczucie w gardle lub napięcie mięśni karku.*
- *Teraz wiązka się poszerza i zaczyna wędrować do tułowia, biegnąc przez twoje ramiona.*
- *Zwróć uwagę na wszelkie doznania, napięcie mięśni lub mrowienie, które możesz odczuwać w ramionach, górnej części pleców lub klatce piersiowej.*
- *Gdy wiązka światła wędruje w dół do ramion, zwróć uwagę na uczucia, które zauważasz w górnej części ramion, łokci, przedramion, nadgarstków, rąk i palców. Uświadom sobie wszelkie uczucia mrowienia, swędzenia lub napięcia, które możesz odczuwać w tych miejscach.*
- *Stań się świadomy swojej klatki piersiowej, środkowej części pleców, boków tułowia, lędźwi i brzucha. Zwróć uwagę na odczuwane w tych częściach ciała napięcie lub odczucia, nawet jeśli są niewielkie.*
- *Gdy wiązka światła wędruje w dół ciała, stań się świadomy doznań pochodzących z obszaru miednicy, pośladków i górnych partii nóg.*
- *Nie zapomnij skierować uwagi na tylną część nóg i na odczucia stamtąd płynące.*
- *Nie przestawaj obserwować, jak wiązka światła wędruje w dół, wokół dolnej partii nóg, twoich łydek, goleni, stóp i palców. Zwróć uwagę na wszelkie doznania lub napięcie, których doświadczasz w tej części ciała.*

Gdy wiązka światła znika po zakończeniu „wędrówki", weź kilka wolniejszych, dłuższych wdechów, a kiedy poczujesz się komfortowo, powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój.

ĆWICZENIE: ODCZUCIA Z WEWNĄTRZ I ZEWNĄTRZ

Ponieważ przećwiczyłeś już uważność zarówno w zakresie obiektu znajdującego się poza twoim ciałem, jak i wewnętrznych doznań fizycznych, kolejnym krokiem jest połączenie obydwu doświadczeń. To pierwsze z ćwiczeń mających na celu nauczenie cię, jak rozpoznawać myśli, emocje i doznania fizyczne oraz skupiać się na nich. Nauczymy cię, jak w uważny, skupiony sposób przekierowywać uwagę od tego, czego doświadczasz wewnętrznie – na przykład wrażeń fizycznych i myśli – do tego, czego doznajesz zewnętrznie, na przykład co zauważasz, używając oczu, uszu, nosa i zmysłu dotyku.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Instrukcję możesz przechowywać w pobliżu, jeśli zajdzie potrzeba odniesienia się do niej podczas wykonywania ćwiczenia. Możesz ją także nagrać wolnym, miarowym głosem, aby móc jej wysłuchać podczas ćwiczenia przenoszenia uwagi ze świadomości wewnętrznej na zewnętrzną.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie przez dziesięć minut nikt nie będzie ci przeszkadzał. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów i się odpręż.

Mając otwarte oczy, skup się na wybranym przedmiocie. Zwróć uwagę na jego wygląd – kształt i kolor. Wyobraź sobie, jaki byłby w dotyku, gdybyś mógł go wziąć do ręki. Wyobraź sobie, ile może ważyć. Po cichu opisz przedmiot w jak najdrobniejszych szczegółach, poświęcając na to minutę. Nie przestawaj ćwiczyć oddychania. Jeśli zaczniesz odpływać myślami, po prostu skieruj uwagę ponownie na ćwiczenie, nie krytykując siebie. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Skończywszy opisywać przedmiot, przywróć skupienie na swoje ciało. Zwróć uwagę na wszelkie doznania fizyczne, jakich doświadczasz. Prześwietl ciało, zaczynając od głowy, a kończąc na stopach. Zwróć uwagę na ewentualne napięcie mięśni, mrowienie lub inne doznania, których jesteś świadom. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Przekieruj uwagę na zmysł słuchu. Zwróć uwagę na wszelkie dochodzące do ciebie dźwięki. Zauważ te pochodzące spoza pokoju i określ je. Stań się świadom dźwięków płynących z pokoju i zdefiniuj je. Staraj się zauważyć nawet ciche dźwięki, na przykład tykanie zegara, odgłos wiatru lub bicie własnego serca. Jeśli rozproszą cię jakiekolwiek myśli, przywróć skupienie na zmysł słuchu. Poświęć na to minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Kiedy zakończysz wsłuchiwanie się w zauważalne dźwięki, przywróć koncentrację na swoje ciało. Ponownie zwróć uwagę na doznania fizyczne. Stań się świadom wagi swojego ciała spoczywającego na krześle. Zwróć uwagę na ciężar stóp opierających się na podłodze i głowy wspierającej się na szyi. Zauważ, jak ogólnie czuje się twoje ciało. Jeśli zaczną cię rozpraszać myśli, po prostu zauważ, czego dotyczą, i w najlepszy możliwy sposób przekieruj uwagę na swoje doznania fizyczne. Poświęć ćwiczeniu minutę, nie przestawaj powoli i głęboko oddychać. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Jeszcze raz przekieruj uwagę. Tym razem skup się na zmyśle węchu. Zwróć uwagę na odczuwane w pokoju zapachy, zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne. Jeśli nie wyczujesz żadnych woni, stań się świadomy powietrza wnikającego w twoje nozdrza, gdy nabierasz je nosem. Postaraj się utrzymać uwagę na zmyśle węchu. Jeśli rozproszą cię myśli, przekieruj uwagę ponownie na nos. Poświęć ćwiczeniu minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Kiedy przestaniesz używać zmysłu węchu, jeszcze raz przywróć skupienie na doznania fizyczne. Zwróć uwagę na wszelkie odczuwane przez siebie wrażenia. Ponownie prześwietl ciało, zaczynając od głowy, a kończąc na stopach, i stań się świadom napięcia mięśni, mrowienia lub innych doznań. Jeśli rozproszą cię myśli, postaraj się przywrócić skupienie na doznania fizyczne. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Na koniec przekieruj uwagę na zmysł dotyku. Wyciągnij rękę, aby dotknąć przedmiotu znajdującego się w jej zasięgu. Jeśli wszystkie znajdują się zbyt daleko, dotknij krzesła, na którym siedzisz, lub swojej nogi. Zwróć uwagę, jakie uczucie wywołuje w tobie dotykanie wybranej rzeczy. Zwróć uwagę, czy jej powierzchnia jest gładka czy chropowata, giętka czy sztywna, miękka czy twarda. Zwróć uwagę na doznania, jakie odczuwasz na opuszkach palców. Jeśli zaczną rozpraszać cię myśli, po prostu przywróć skupienie na dotykany przez ciebie przedmiot. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Po zakończeniu ćwiczenia weź trzy do pięciu powolnych, długich wdechów i przywróć skupienie na pokój.

ĆWICZENIE: ZAPISZ TRZY MINUTY PRZEMYŚLEŃ

To drugie ćwiczenie mające na celu pomóc ci w rozpoznaniu własnych myśli, emocji i doznań fizycznych oraz skupieniu się na nich. W tym ćwiczeniu określisz liczbę myśli, które w ciągu trzech minut pojawią się w twoim umyśle. Dzięki temu zaczniesz zwracać większą uwagę na to, jak szybko w rzeczywistości działa twój umysł, a także przygotujesz się na kolejne ćwiczenie – „dyfuzja myśli".

Instrukcja jest prosta: nastaw minutnik na trzy minuty i zacznij zapisywać każdą myśl na papierze. Nie usiłuj jednak zapisywać ich słowo po słowie. Notuj tylko jedno lub dwa słowa reprezentujące myśl. Na przykład jeśli pomyślałeś o projekcie, który musisz dokończyć w przyszłym tygodniu, napisz po prostu „projekt" lub „projekt w pracy". Następnie zapisz kolejną myśl.

Sprawdź, ile myśli możesz wyłapać w ciągu trzech minut, bez względu na to, jak bardzo są niepozorne. Jeśli zaczniesz myśleć o tym ćwiczeniu, napisz „ćwiczenie". Jeśli zaczniesz myśleć o papierze, na którym notujesz, napisz „papier". Nikt nigdy nie przeczyta twoich notatek, bądź więc wobec siebie uczciwy.

Po zakończeniu ćwiczenia policz liczbę myśli, które pojawiły się w ciągu trzech minut, i przemnóż ją przez dwadzieścia, aby w przybliżeniu określić, ile myśli może pojawić się w twoim umyśle w ciągu godziny.

ĆWICZENIE: DYFUZJA MYŚLI

To trzecie z kolei ćwiczenie mające pomóc ci w rozpoznawaniu własnych myśli, emocji i doznań fizycznych oraz skupieniu się na nich. *Dyfuzja myśli* jest techniką zapożyczoną z terapii akceptacji i zaangażowania (Hayes i in., 1999), o dowiedzionej wysokiej skuteczności w leczeniu dyskomfortu psychicznego.

Kiedy w naszym umyśle ciągle pojawiają się myśli powodujące dyskomfort, często łatwo nam się o nie „zaczepić", tak jak robi to ryba dająca się złapać na haczyk z przynętą (Chodron, 2003). Dzięki dyfuzji myśli będziesz mógł uważnie obserwować własne myśli bez zatrzymywania się na nich. W miarę ćwiczeń umiejętność ta da ci większą swobodę w wyborze myśli, na których chcesz się skupić, a z których wolałbyś zrezygnować, nie przywiązując się do nich.

Dyfuzja myśli wymaga użycia wyobraźni. Celem ćwiczenia jest wizualizacja własnych myśli jako bezpiecznie odpływających od ciebie obrazków lub słów, tak abyś uniknął obsesyjnego rozmyślania lub analizy. Każdy sposób, w jaki to osiągniesz, jest właściwy. Oto niektóre sugestie, które okazały się skuteczne w przypadku innych ludzi:

- Wyobraź sobie, że siedzisz w polu i patrzysz, jak twoje myśli odpływają na obłokach.
- Wyobraź sobie, że siedzisz blisko strumyka i patrzysz, jak twoje myśli odpływają na liściach.
- Zobacz swoje myśli zapisane na piasku, a potem wyobraź sobie, że zmywają je fale.
- Wyobraź sobie, że jedziesz autem i mijasz plakaty reklamowe, na których są zapisane twoje myśli.
- Zobacz, jak myśli opuszczają twoją głowę i skwierczą w ogniu świecy.
- Wyobraź sobie, że siedzisz koło drzewa i patrzysz, jak twoje myśli odlatują z wiatrem na liściach.
- Wyobraź sobie, że stoisz w pokoju z dwojgiem drzwi. Następnie zobacz, jak twoje myśli wchodzą jednymi drzwiami i wychodzą drugimi.

Wspaniale, jeśli jeden z pomysłów sprawdza się w twoim przypadku. Jeśli tak nie jest, nie wahaj się stworzyć własnych. Upewnij się jednak, że twój pomysł wyrazi cel ćwiczenia – wizualne wyobrażenie przychodzących i odchodzących myśli, bez przywiązywania się do nich i ich analizowania. Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczenia użyć koncepcji radykalnej akceptacji. Pozwól myślom pozostać w tej samej postaci,

w której zaistniały, nie rozpraszaj się ich zwalczaniem lub krytykowaniem. Po prostu pozwól, aby nadeszły i odeszły.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Jeśli wolisz wysłuchać instrukcji, użyj narzędzia rejestrującego, aby ją nagrać, mówiąc powolnym, miarowym głosem, dzięki czemu będziesz jej mógł słuchać podczas ćwiczenia techniki. Przy pierwszym stosowaniu dyfuzji myśli nastaw minutnik na trzy do pięciu minut i ćwicz oddalanie myśli do czasu, gdy włączy się budzik. Kiedy przyzwyczaisz się do używania techniki, możesz nastawić minutnik na dłuższy czas, na przykład na osiem do dziesięciu minut. Nie oczekuj jednak, że już przy pierwszej próbie wykonania ćwiczenia będziesz w stanie siedzieć w bezruchu. Na początku wystarczy, jeśli na dyfuzję myśli przeznaczysz 3–5 minut.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał do chwili, gdy upłynie czas, na jaki nastawisz minutnik. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów, odpręż się i zamknij oczy.

Wyobraź sobie wybraną przez siebie sytuację. Obserwuj, jak myśli przychodzą i odchodzą, bez względu na to, w jakim miejscu rozgrywa się scena – na plaży, w pobliżu strumyka, w polu, w pokoju lub jeszcze innym miejscu. Postaraj się, najlepiej jak potrafisz, wyobrazić sobie siebie w tej scenie. Następnie zacznij być świadomym swoich myśli. Zacznij obserwować nadchodzące myśli, bez względu na to, czego dotyczą. Nie staraj się ich powstrzymać i próbuj nie krytykować siebie za to, że pojawiły się w twoim umyśle. Po prostu obserwuj, jak powstają, a następnie przy użyciu wybranej techniki obserwuj, jak znikają. Bez względu na to, czego dotyczy myśl i czy jest duża lub mała, ważna lub błaha, obserwuj, jak powstaje w twoim umyśle, a następnie pozwól, aby odpłynęła lub zniknęła dzięki wybranemu przez ciebie sposobowi.

Nie przestawaj obserwować, jak myśli pojawiają się i znikają. Użyj obrazków, aby przedstawić myśli lub słowa, wszystko, co sprawdza się w twoim przypadku. Postaraj się, najlepiej jak możesz, obserwować, jak myśli powstają i znikają, nie zatrzymując się na nich ani nie krytykując siebie.

Jeśli w tym samym czasie pojawi się więcej niż jedna myśl, zobacz, jak obie powstają i znikają. Jeśli myśli przychodzą bardzo szybko, postaraj się obserwować, jak znika każda z nich, do żadnej się nie przywiązując. Do czasu wyłączenia się minutnika nie przestawaj oddychać i obserwować, jak myśli przychodzą i odchodzą.

Po zakończeniu ćwiczenia weź kilka powolnych, długich wdechów, a następnie powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój.

ĆWICZENIE: OPISZ SWOJE EMOCJE

To czwarte ćwiczenie mające pomóc ci rozpoznawać własne myśli, emocje i doznania fizyczne oraz skupiać się na nich. Ćwiczenia dotychczas przedstawione w rozdziale pomogły ci w zwiększeniu uważności w zakresie doznań fizycznych i myśli. Następny rozdział natomiast pomoże ci zwiększyć uważność w zakresie emocji. Tak jak w przypadku niektórych spośród poprzednich ćwiczeń, mimo że instrukcja do tego ćwiczenia wydaje się prosta, może ono wywierać potężny wpływ. W tym ćwiczeniu poprosimy cię o wybranie emocji i jej opisanie poprzez wykonanie rysunku lub eksplorację.

Na początek wybierz emocję. Może być przyjemna lub nieprzyjemna. Najlepiej, jeśli wybierzesz tę, którą odczuwasz właśnie teraz, chyba że jest *obezwładniająco smutna* lub *autodestrukcyjna*. Jeśli tak jest, to zanim rozpoczniesz ćwiczenie, powinieneś poczekać, aż poczujesz większą kontrolę nad swoimi emocjami. Jeśli nie możesz określić tego, co czujesz teraz, wybierz niedawno odczuwaną emocję, coś, co możesz łatwo przywołać. Jednak bez względu na to, co wybierzesz, postaraj się konkretnie opisać emocję. Na przykład jeśli ostatnio pokłóciłeś się z żoną, mężem lub partnerem, ponieważ zrobili coś przykrego, jest to opis sytuacji, nie zaś emocji. Być może sytuacja sprawiła, że zrobiło ci się głupio, odczułeś złość, krzywdę lub inną emocję. Konkretnie opisz, jak się czujesz. Oto kolejny przykład. Być może ostatnio otrzymałeś prezent. To tylko opis sytuacji – twoja emocja zaś będzie zależeć od tego, jakie odczucia wzbudził w tobie upominek. Jeśli dostałeś coś, czego od zawsze pragnąłeś, możesz poczuć ogromne szczęście. Jeśli prezent otrzymałeś od kogoś, kto nie jest ci dobrze znany, możesz odczuwać niepokój co do jego intencji. Konkretnie opisz emocję*.

Aby ją określić, skorzystaj z listy niektórych powszechnie odczuwanych emocji.

* Niektórych słów z listy – zgodnie z polską nomenklaturą psychologiczną – nie można nazwać emocjami. Na przykład mówimy o poczuciu winy, a nie o emocji winy. Głupota też nie jest emocją, zapewne chodzi raczej o rodzaj poczucia niższości związanego z myślą, że jest się głupim [przyp. red. nauk.].

LISTA POWSZECHNIE ODCZUWANYCH EMOCJI I FORM ODCZUWANIA

Bezpieczeństwo	Ożywienie	Szczęście
Bezwartościowość	Pełnia życia	Trwoga
Błogość	Pewność siebie	Ulga
Brak mądrości	Podatność na zranienie	Uradowanie
Bycie kochanym	Podejrzliwość	Usatysfakcjonowanie
Bycie oświeconym	Podekscytowanie	Uwielbienie
Bystrość	Podenerwowanie	Wesołość
Determinacja	Przerażenie	Wigor
Duma	Przygnębienie	Wina
Energiczność	Pustka	Wstyd
Figlarność	Rozczarowanie	Wściekłość
Frustracja	Rozdrażnienie	Wykończenie
Głupota	Rozentuzjazmowanie	Wzburzenie
Godność	Rozgniewanie	Zachwyt
Histeria	Rozkosz	Zaciekawienie
Gorliwość	Rozpacz	Zadowolenie
Kruchość	Rozproszenie	Zadurzenie
Krzywda	Roztrzęsienie	Zainteresowanie
Lęk	Rozwścieczenie	Zakłopotanie
Miłość	Rozżalenie	Załamanie
Nadzieja	Rzeźkość	Zaniepokojenie
Niepewność	Samotność	Zaskoczenie
Niepokój	Satysfakcja	Zawiść
Niesmak	Samozadowolenie	Zazdrość
Nieśmiałość	Siła	Zdenerwowanie
Nuda	Skrucha	Zirytowanie
Obojętność	Smutek	Zmartwienie
Obsesja	Szacunek	Zmęczenie
Ostrożność	Strach	Żal

Kiedy określisz już emocję, którą chcesz przeanalizować, zapisz ją w górnej części formularza „Opisz Odczuwaną Emocję", znajdującego się na kolejnej stronie, lub na czystej kartce papieru.

Następnie użyj wyobraźni i narysuj obrazek ilustrujący emocję. Choć zadanie może się wydawać trudne, zrób, co w twojej mocy. Na przykład jeśli czujesz się szczęśliwy, być może emocję wyrazi obrazek przedstawiający słońce, a może trafniejszy okaże się obrazek lodów w rożku? Obrazek nie musi się wydawać sensowny dla nikogo innego poza tobą. Po prostu spróbuj.

Następnie zastanów się nad dźwiękiem, który mógłby wzbogacić opis emocji. Na przykład jeśli czujesz się smutny, być może emocję odda stęknięcie, na przykład „ech". A może lepiej opisze ją pewna piosenka? Opisz dźwięk najlepiej, jak potrafisz, i zapisz go obok obrazka.

Następnie opisz czynność, która „pasuje" do emocji. Na przykład jeśli czujesz się znudzony, być może wybraną przez ciebie czynnością byłaby drzemka. Jeśli odczuwasz nieśmiałość, mogłaby nią być ucieczka i ukrycie się. Opisz czynność najlepiej, jak możesz, i zapisz ją obok obrazka.

Następnym etapem ćwiczenia jest opisanie nasilenia emocji, na której się koncentrujesz. Będzie to wymagać przemyślenia. Opisz jej intensywność najlepiej, jak możesz. Nie wahaj się puścić wodzy wyobraźni i, jeśli trzeba, użyć metafor. Na przykład jeśli czujesz zdenerwowanie, możesz napisać, że uczucie jest tak silne, że „twoje serce przypomina bęben podczas rockowego koncertu". Jeśli jesteś tylko trochę zły, możesz napisać, że nasilenie emocji przypomina „ugryzienie komara".

Opisawszy intensywność emocji, przedstaw pokrótce ogólny rodzaj odczucia, jakie w tobie wzbudza. Nie zapominaj, że dokonując opisu, możesz być tak kreatywny, jak to konieczne. Jeśli jesteś zdenerwowany, być może czujesz się, jakby twoje „kolana były z galarety". Jeśli czujesz gniew, możesz się czuć, jakbyś gotował się ze złości. Bądź tak precyzyjny w opisie, jak tylko potrafisz, i dostatecznie kreatywny, aby skutecznie przekazać swoje uczucia.

Na koniec dodaj wszystkie myśli zaistniałe z powodu emocji. Pamiętaj jednak, aby wyraźnie zaznaczyć, że opisujesz myśl, nie zaś kolejną emocję. Na przykład w celu opisania myśli nie posługuj się żadnym ze słów z powyższej listy. To są emocje, a nie myśli. Twoje myśli powinny kończyć zdania typu: „Moja emocja sprawia, że myślę, iż..." lub „Moja emocja powoduje, że myślę o...". Istotne, abyś zaczął oddzielać myśli od emocji, gdyż dzięki temu w przyszłości zyskasz lepszą kontrolę nad jednym i drugim. Oto kilka przykładów myśli, które mogą powstać z emocji. Jeśli czujesz się pewny siebie, powiązana z tym myśl może dotyczyć zwrócenia się do szefa o podwyżkę lub przypomnienia sobie innych okresów w życiu, gdy czułeś się pewny siebie i odnosiłeś sukcesy. Jeśli czujesz się podatny na zranienie, z uczuciem tym może się wiązać myśl dotycząca niemożności dalszego radzenia sobie z życiowym stresem lub zmagania się z problemami, które nadejdą, jeśli nie znajdziesz w sobie siły.

OPISZ ODCZUWANĄ EMOCJĘ

Nazwij emocję: _____

Zilustruj emocję

Opisz powiązaną czynność: _____

_____

_____

Opisz powiązany dźwięk: _____

_____

_____

Opisz nasilenie emocji: _____

_____

_____

Opisz ogólne odczucia, jakie wzbudza emocja: _____

_____

_____

Opisz myśli związane z emocją: _____

_____

_____

ĆWICZENIE: PRZEKIEROWANIE UWAGI

Dzięki kolejnemu ćwiczeniu zapoznasz się z trzecią umiejętnością „co", czyli jak określać to, na czym się skupiasz podczas płynącego z chwili na chwilę strumienia świadomości. Przećwiczyłeś już uważność w zakresie zarówno swoich emocji, jak i zmysłów (wzroku, słuchu i dotyku), czas więc połączyć obydwa typy doświadczeń. Niniejsze ćwiczenie przypomina uprzednio zaprezentowane „Odczucia z wewnątrz i zewnątrz", gdyż pomaga w przekierowywaniu uwagi w skupiony sposób, ale różni się tym, że porusza kwestie przełączania się z emocji na zmysły oraz ich rozróżniania.

W pewnym momencie życia wszyscy wpadamy w sidła emocji. Na przykład gdy ktoś cię obrazi, pewnie cały dzień jesteś tym wstrząśnięty, źle o sobie myślisz i przenosisz złość na kogoś innego lub świat wydaje ci się dużo bardziej ponury. Wszyscy powszechnie doświadczamy tej „emocjonalnej pułapki", lecz dla osoby zmagającej się z przytłaczającymi emocjami takie zdarzenie występuje częściej i ma bardziej nasilony charakter. Umiejętności związane z uważnością pomogą ci oddzielić doświadczenie chwili obecnej od wewnętrznie odczuwanych emocji, tym samym dając ci możliwość wyboru rzeczy, na której chcesz się skupić.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, będziesz musiał określić także swoje aktualne samopoczucie. Odnieś się do listy emocji z poprzedniego ćwiczenia, jeśli to konieczne. Opisując, co czujesz, bądź tak precyzyjny, jak to tylko możliwe. Nawet jeśli wydaje ci się, że nie czujesz niczego, zapewne nie jest to prawda. Nigdy nie jest tak, że nie czujemy zupełnie niczego. Być może jesteś po prostu znudzony lub zadowolony. Zrób, co w twojej mocy, aby określić odczuwaną emocję.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Instrukcję możesz przechowywać w pobliżu, jeśli zajdzie potrzeba odniesienia się do niej podczas wykonywania ćwiczenia. Możesz ją także nagrać wolnym, miarowym głosem na swoim telefonie, aby jej wysłuchać podczas ćwiczenia przenoszenia uwagi z emocji na zmysły.

Jeśli to konieczne, nastaw stoper na pięć do dziesięciu minut.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie przez dziesięć minut nikt nie będzie ci przeszkadzał. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów i się odpręż.

Zamknij oczy i zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Szeptem nazwij odczuwaną emocję. Wyobraź sobie, jaki kształt mogłaby przyjąć. Wizja nie musi się wydawać sensowna dla kogokolwiek innego poza tobą. Pozwól, aby twoja wyobraźnia znalazła dla emocji właściwą formę lub kształt. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Otwórz oczy i skup się na wybranym przedmiocie. Zwróć uwagę na jego wygląd – kształt i kolor. Wyobraź sobie, jaki byłby w dotyku, gdybyś mógł go wziąć do ręki. Wyobraź sobie, ile może ważyć. Po cichu opisz przedmiot w jak najdrobniejszych szczegółach, poświęcając na to minutę. Nie przestawaj ćwiczyć oddychania. Jeśli zaczniesz odpływać myślami, po prostu skieruj uwagę ponownie na ćwiczenie, nie krytykując siebie. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Zakończywszy opis przedmiotu, zamknij oczy i przywróć skupienie na emocję. Wyobraź sobie powiązany z nią dźwięk. Może to być dowolny odgłos, który w twoim mniemaniu opisuje emocję – hałas, piosenka lub inny dźwięk. Gdy już opiszesz szeptem dźwięk, zastanów się nad związaną z emocją czynnością. Pamiętaj, że może być ona dowolna, ważne, żeby udoskonaliła zrozumienie emocji. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Nie otwierając oczu, przekieruj uwagę na zmysł słuchu. Zwróć uwagę na wszelkie docierające do ciebie dźwięki. Zauważ te spoza pokoju i określ je. Stań się świadom dźwięków dochodzących z pokoju i określ je. Staraj się zauważyć nawet ciche dźwięki, na przykład tykanie zegara, odgłos wiatru lub bicie własnego serca. Jeśli rozproszą cię jakiekolwiek myśli, przywróć skupienie na zmysł słuchu. Poświęć na to minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Zakończywszy wsłuchiwanie się w zauważalne dźwięki, przywróć skupienie na emocję. Nie otwierając oczu, po cichu opisz nasilenie emocji i ogólne odczucia, które w tobie wzbudza. Pamiętaj, że jeśli jest to konieczne, pozwól sobie na kreatywność i użycie porównań. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Jeszcze raz przekieruj uwagę. Tym razem skup się na zmyśle węchu. Zwróć uwagę na odczuwane w pokoju zapachy, zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne. Jeśli nie wyczujesz żadnych zapachów, stań się świadomy wnikającego w twoje nozdrza powietrza, gdy nabierasz je nosem. Postaraj się utrzymać uwagę na zmyśle węchu. Jeśli rozproszą cię myśli, ponownie przekieruj uwagę na nos. Poświęć ćwiczeniu minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Zakończywszy używanie zmysłu węchu, przywróć skupienie na emocję. Zwróć uwagę na wszelkie myśli, które pojawiły się w twoim umyśle i są powiązane z emocją. Bądź tak precyzyjny w opisie emocji, jak tylko potrafisz, i upewnij się, że twoja myśl w istocie nie będzie inną emocją. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Na koniec przekieruj uwagę na zmysł dotyku. Wyciągnij rękę, aby dotknąć przedmiotu znajdującego się w jej zasięgu. Jeśli wszystkie znajdują się zbyt daleko, dotknij krzesła, na którym siedzisz, lub swojej nogi. Zwróć uwagę, jakie uczucie wywołuje w tobie dotykanie wybranej rzeczy – jej powierzchnia jest gładka czy chropowata, giętka czy sztywna, miękka czy twarda? Zwróć uwagę na doznania, jakie odczuwasz na opuszkach palców. Jeśli zaczną cię rozpraszać myśli, po prostu przywróć skupienie na dotykany przez ciebie

przedmiot. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę.]

Po zakończeniu ćwiczenia weź trzy do pięciu powolnych, długich wdechów i przywróć skupienie na pokój.

ĆWICZENIE: UWAŻNE ODDYCHANIE

Ćwiczenie uważnego oddychania pomoże ci zapoznać się z czwartą umiejętnością „co", polegającą na oddzieleniu myśli od emocji i doznań fizycznych. (Podstawy uważnego oddychania poznałeś już w rozdziale 2 „Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego", lecz dzięki temu ćwiczeniu jeszcze lepiej zrozumiesz tę umiejętność). Kiedy rozpraszają cię myśli lub inne bodźce, bardzo często jedną z najłatwiejszych i najbardziej skutecznych czynności okazuje się skupienie uwagi na nabieraniu i wydychaniu powietrza. Takie oddychanie sprawia, że robisz wolniejsze, dłuższe wdechy, co może ci pomóc w odprężeniu się.

Aby uważnie oddychać, należy się skupić na trzech częściach składających się na to doświadczenie. Po pierwsze, musisz liczyć oddechy. Dzięki temu skupisz uwagę, a także uspokoisz umysł, gdy rozproszą cię myśli. Po drugie, musisz skupić się na fizycznym doznaniu oddychania. Możesz to osiągnąć, obserwując, jak podczas wdechu i wydechu klatka piersiowa i brzuch podnoszą się i opadają. Po trzecie, musisz być świadomy wszystkich rozpraszających myśli pojawiających się podczas oddychania. Następnie musisz pozwolić im odejść, nie przywiązując się do nich, tak jak to przedstawiono w ćwiczeniu „Dyfuzja myśli". Rezygnacja z rozpraszających myśli pozwoli przekierować uwagę na oddychanie i pomoże ci bardziej się odprężyć.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Jeśli wolisz słuchać instrukcji, użyj komórki, aby nagrać instrukcję, mówiąc powolnym, miarowym głosem, dzięki czemu będziesz mógł jej słuchać podczas ćwiczenia techniki. Przy pierwszym stosowaniu dyfuzji myśli nastaw stoper na trzy do pięciu minut i ćwicz oddychanie do czasu, gdy się włączy. Kiedy przyzwyczaisz się do używania techniki, możesz nastawić stoper na dłuższy czas, na przykład na dziesięć do piętnastu minut. Nie oczekuj jednak, że już przy pierwszej próbie wykonywania ćwiczenia będziesz w stanie siedzieć w bezruchu. Na początku wystarczy, jeśli na dyfuzję myśli przeznaczysz od trzech do pięciu minut. Przyzwyczaiwszy się do stosowania tego typu oddychania, możesz zacząć go używać podczas wykonywania innych codziennych czynności, na przykład chodzenia, zmywania naczyń, oglądania telewizji lub odbywania rozmowy.

Stosując uważne oddychanie, wiele osób czuje, że stanowi z nim jedność, a zatem odczuwają one głęboką więź z tym doznaniem. Jeśli też tak czujesz, to świetnie. Jeśli nie, nie powinieneś się tym martwić. Po prostu nie przestawaj ćwiczyć. Inne osoby na początku stosowania techniki odczuwają zawroty głowy. Może to być spowodowane zbyt szybkim, głębokim lub powolnym oddychaniem. Nie należy się tym niepokoić. Jeśli poczujesz zawroty głowy, w razie konieczności przerwij ćwiczenie lub powróć do oddychania w normalnym tempie i zacznij liczyć oddechy.

Ponieważ umiejętność ta jest niezwykle prosta, a przy tym ma potężny wpływ, powinieneś ją ćwiczyć każdego dnia.

Instrukcja

Najpierw znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał w trakcie ćwiczenia. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, mając zamknięte oczy, zamknij je, aby odczuć większe odprężenie.

Na początek weź kilka powolnych, długich oddechów i odpręż się. Połóż jedną rękę na brzuchu, a następnie powoli wdychaj powietrze nosem i równie powoli wydychaj je ustami. Poczuj, jak w trakcie oddychania twój brzuch napełnia się i opada. Wyobraź sobie, że twój brzuch napełnia się powietrzem niczym balon, gdy robisz wdech, i naturalnie opada, gdy robisz wydech. Poczuj, jak powietrze rozchodzi się wewnątrz twojego nosa, a następnie jest wydychane przez usta, jakbyś gasił świeczki. W trakcie oddychania zwróć uwagę na wrażenia pochodzące z wnętrza ciała. Poczuj, jak porusza się twój brzuch, gdy napinasz mięsień przepony i napełniasz płuca powietrzem. Zauważ, jak ciężar twojego ciała opada na krzesło lub inne miejsce siedzące. Z każdym oddechem skupiaj się na tym, jak twoje ciało coraz bardziej się odpręża.

Kontynuując oddychanie, zacznij liczyć każdy wydech. Możesz liczyć w umyśle lub na głos. Licz każdy wydech, aż dojdziesz do cyfry 4, wówczas rozpocznij liczenie od nowa. Zacznij od powolnego wdechu przez nos, a następnie wolno wypuść powietrze przez usta. Policz – 1. Następnie ponownie weź powolny wdech i wolno wypuść powietrze ustami. Policz – 2. Powtórz czynność, powoli nabierając powietrze nosem i wolno wydychając je ustami. Policz – 3. I ostatni raz – nabierz powietrze nosem i wypuść ustami. Policz – 4. Teraz zacznij liczenie od nowa.

Tym razem jednak, kontynuując liczenie, od czasu do czasu przekieruj uwagę na to, jak oddychasz. Zwróć uwagę, jak w trakcie oddychania twój brzuch napełnia się i opada. Ponownie poczuj, jak powietrze rozchodzi się wewnątrz twojego nosa, a następnie jest wolno wydychane ustami. Jeśli chcesz, połóż rękę na brzuchu i poczuj, jak podczas oddychania podnosi się i opada. Nie przestawaj liczyć oddechów, biorąc powolne, długie wdechy. Poczuj, jak twój brzuch napełnia się powietrzem niczym balon, gdy robisz wdech, i opada, gdy robisz wydech. Nie przestawaj przenosić uwagi z liczenia na fizyczne doznanie oddychania.

W końcu zacznij zauważać wszelkie myśli lub inne rozpraszające bodźce, które odwracają twoją uwagę od oddychania. Tymi bodźcami mogą być wspomnienia, dźwięki, doznania fizyczne lub emocje. Kiedy twoje myśli zaczną błądzić i zauważysz, że myślisz o czymś innym, ponownie skieruj uwagę na liczenie oddechów albo przywróć skupienie na fizyczne doznanie oddychania. Jeśli się rozproszysz, nie bądź dla siebie zbyt surowy.

Po prostu kontynuuj powolne nabieranie powietrza do brzucha i wydychanie. Wyobraź sobie, że napełniasz brzuch powietrzem niczym balon. Poczuj, jak rośnie z każdym wdechem i opada z każdym wydechem. Nie przestawaj liczyć oddechów. Z każdym wydechem poczuj, jak twoje ciało coraz bardziej się odpręża.

Oddychaj do czasu usłyszenia budzika. Nie przestawaj liczyć oddechów, zwracając uwagę na fizyczne doznanie oddychania i rezygnację z rozpraszających myśli lub innych bodźców. Po usłyszeniu budzika powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój, w którym przebywasz.

ĆWICZENIE: UWAŻNA ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI

To drugie ćwiczenie mające pomóc ci rozdzielać myśli, emocje i doznania fizyczne. Uważna świadomość emocji zaczyna się od skupienia na oddychaniu – zauważ, jak powietrze wnika przez nos i ulatuje ustami, napełniając i opróżniając płuca. Po czterech lub pięciu powolnych, długich wdechach przekieruj uwagę na swoje obecne emocje. Zacznij od prostej obserwacji: Czujesz się dobrze czy źle? Zasadniczo czujesz się szczęśliwy czy nie?

Następnie spróbuj bliżej przyjrzeć się emocji. Jakie słowo najlepiej ją opisuje? Jeśli masz problemy z jak najlepszym jej opisem, zajrzyj do listy w ćwiczeniu „Opisz odczuwaną emocję". Nie przestawaj obserwować uczuć i opisywać na głos swoich spostrzeżeń. Zwróć uwagę na niuanse uczucia lub nici innych emocji, które mogą być w nie wplątane. Na przykład smutek ma w sobie włókna niepokoju, a nawet złości. Z kolei wstyd jest czasem spleciony ze stratą lub żalem. Zauważ także nasilenie emocji i sprawdź, jak zmienia się w trakcie obserwacji.

Emocje zawsze przypływają niczym fala. Rosną, osiągają szczytowy punkt, aby w końcu opaść. Możesz to zaobserwować, opisując sobie każde położenie fali, gdy uczucie rośnie i maleje.

Jeśli z trudem przychodzi ci określenie obecnej emocji, możesz wykonać ćwiczenie, określając uczucie, którego doświadczyłeś w niedalekiej przeszłości. Wróć myślami do sytuacji sprzed kilku tygodni, gdy doznałeś silnego uczucia. Dokonaj wizualizacji zdarzenia – gdzie byłeś, co się działo, co powiedziałeś, jak się poczułeś. Szczegóły składające się na zdarzenie przypominaj sobie do czasu, gdy emocję *wtedy* odczuwaną zaczniesz na nowo odczuwać *teraz*.

Bez względu na to, jak zaobserwujesz emocję, kiedy już ją jasno rozpoznasz, nie przestawaj jej odczuwać i opisywać sobie zmian w jej charakterze, nasileniu lub typie.

Najlepiej obserwuj emocję do czasu, gdy bardzo się zmieni – w charakterze lub nasileniu – i będziesz mógł odczuć efekt fali. Przyglądając się uczuciu, zaobserwujesz również myśli, odczucia i inne rozpraszające bodźce usiłujące odciągnąć twoją uwagę. To zupełnie normalne. Po prostu rób, co możesz, aby przywrócić uwagę na emocję, bez względu na to, gdzie się oddaliła. Pozostań skupiony na emocji do czasu, gdy zaobserwujesz, jak rośnie, zmienia się i zmniejsza.

Poznając umiejętność uważnej obserwacji emocji, możesz zdać sobie sprawę z dwóch istotnych rzeczy. Pierwsza z nich to świadomość, że wszystkie uczucia mają pewną żywotność. Jeśli będziesz je ciągle obserwował, to zauważysz, że po osiągnięciu punktu szczytowego zaczną stopniowo opadać. Druga zaś dotyczy tego, że sama czynność opisywania uczuć może sprawić, że zyskasz nad nimi częściową kontrolę. Opisywanie emocji ma często ten sam skutek, co zamknięcie ich w pojemniku, dzięki czemu nas nie przytłaczają.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Jeśli wolisz jej wysłuchać, posłuż się komórką, aby nagrać polecenia czytane powolnym, jednostajnym głosem, których możesz słuchać podczas ćwiczenia techniki. Jeśli nagrywasz instrukcję, rób przerwę po każdym akapicie, aby mieć czas na pełne doświadczenie procesu.

Instrukcja

Weź długi, powolny wdech. Poczuj, jak powietrze wnika przez nos, schodzi w dół gardła i dociera do płuc. Weź kolejny wdech i obserwuj, co się dzieje z twoim ciałem, gdy robisz wdech i wydech. Nie przestawaj oddychać i obserwować. W trakcie oddychania nie przestawaj zauważać wrażeń pochodzących z wnętrza ciała. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Skieruj uwagę na doznania emocjonalne. Spójrz w głąb siebie i odkryj odczuwaną teraz przez siebie emocję lub inną, której niedawno doświadczyłeś. Zwróć uwagę, czy jest to dobre, czy złe uczucie, przyjemne czy nieprzyjemne. Nie przestawaj skupiać się na emocji, dopóki jej nie poczujesz. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Teraz znajdź słowa, które opiszą emocję. Może jest to euforia, zadowolenie, podekscytowanie? A może smutek, lęk, wstyd lub strata? Bez względu na to, jaka to emocja, nie przestawaj jej obserwować i opisywać w myślach. Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w emocji i je opisuj. Jeśli rozpraszają cię bodźce lub myśli, postaraj się je oddalić, nie przywiązując się do nich. Zauważ, czy twoja emocja nasila się, czy osłabia, i opisz to. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę]. *Nie przestawaj obserwować emocji ani oddalać rozpraszających bodźców. Ciągle poszukuj słów opisujących najmniejsze zmiany w charakterze lub nasileniu emocji. Jeśli inne emocje zaczną się z nią splatać, nie przestawaj ich opisywać. Jeśli emocja zmieni się w zupełnie inną, po prostu ciągle ją obserwuj i znajduj słowa ją opisujące.* [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

O twoją uwagę będą zabiegać myśli, doznania fizyczne i inne rozpraszające bodźce. Zauważ je, po czym oddal od siebie i przywróć uwagę na emocję. Utrzymuj skupienie na niej i nie przestawaj obserwować. Kontynuuj, aż zobaczysz, że emocja się zmieniła lub osłabiła.

WNIOSEK

Poznałeś podstawowe umiejętności związane z uważnością. Zapewne lepiej rozumiesz teraz działanie swojego umysłu i dlaczego warto poznać te umiejętności. Powinieneś ich używać na co dzień. W następnym rozdziale w znaczny sposób je rozwiniesz i nauczysz się bardziej zaawansowanych umiejętności związanych z uważnością.

ROZDZIAŁ 5

Uważność – zaawansowane umiejętności

W poprzednim rozdziale poznałeś definicję uważności oraz podstawowe umiejętności „co" wchodzące w skład dialektycznej terapii behawioralnej. Innymi słowy, nauczyłeś się większej uważności w zakresie *rzeczy*, na których się skupiasz, używając następujących metod:

- Większe skupienie na chwili obecnej.
- Rozpoznawanie własnych myśli, emocji i doznań fizycznych oraz skupianie się na nich.
- Skupianie się na płynącym z chwili na chwilę strumieniu świadomości.
- Oddzielanie myśli od emocji i doznań fizycznych.

CZEGO DOWIESZ SIĘ Z ROZDZIAŁU

W tym rozdziale zapoznasz się z bardziej zaawansowanymi umiejętnościami „jak" składającymi się na uważność (Linehan, 1993a). Pomogą ci one nauczyć się, *jak* bardziej uważnie i bezkrytycznie przyjmować codzienne doświadczenia. Nauczysz się pięciu umiejętności „jak":

1. Jak używać mądrego umysłu.
2. Jak używać radykalnej akceptacji, aby bez osądu przyjmować codzienne zdarzenia.
3. Jak skutecznie działać.

4. Jak stworzyć dla siebie reżim uważności, aby żyć w bardziej świadomy, skupiony sposób.

5. Jak pokonywać trudności związane z ćwiczeniem uważności.

Tak jak zaznaczono w poprzednim rozdziale, ćwiczenia należy wykonywać w kolejności, w jakiej zostały opisane. Każde ćwiczenie stanowi nadbudowę poprzedniego.

MĄDRY UMYSŁ

Jak stwierdzono w poprzednim rozdziale, mądry umysł to umiejętność podejmowania zdrowych decyzji życiowych. Termin „mądry umysł" był już wcześniej używany w buddyjskich praktykach uważności (Chodron, 1991). Opisuje on zdolność osoby do jednoczesnego rozpoznania dwóch zjawisk. Po pierwsze, że cierpi ona z powodu dolegliwości, przytłaczających emocji lub skutków niezdrowych działań. A po drugie, że chce być zdrowa i może przeprowadzić zmianę. Linehan przyznała, że praktyki zen (nurtu buddyzmu) wywarły duży wpływ na rozwój terapii dialektyczno-behawioralnej (Linehan, 1993a), nie jest więc zaskakujące, że w jej ramach uznaje się, iż osoba musi zarówno zaakceptować swój ból, jak i zaangażować się w działania, które pomogą go złagodzić. A jednym z podstawowych narzędzi do osiągnięcia tego celu w terapii dialektyczno-behawioralnej jest właśnie wykorzystanie „mądrego umysłu" – zdolności do podejmowania decyzji zarówno na podstawie racjonalnych myśli, jak i emocji (Linehan, 1993a). Choć wydaje się to łatwe, rozważmy jednak pułapki, w które często wpada wielu z nas.

Weźmy na przykład Leo, odnoszącego duże sukcesy handlowca, który niedawno rozpoczął pracę w nowej firmie. Choć prowadził szczęśliwe życie rodzinne i miał przed sobą udaną przyszłość, często się denerwował, gdy nie mógł dobić targu, co sprawiało, że odczuwał stany depresyjne i myślał o sobie jako o człowieku, który nigdy nie odniesie życiowego sukcesu. Mimo że jego przełożeni pozytywnie wypowiadali się o jego pracy, Leo nie mógł się pozbyć wrażenia porażki, gdy nie udało mu się podpisać umowy. W końcu mężczyzna rzucił pracę kilka miesięcy po rozpoczęciu zatrudnienia, co zresztą kilkakrotnie robił już w przeszłości. Chociaż szybko zatrudnił się w innej firmie, także tam towarzyszyło mu poczucie porażki i nigdy nie czuł się z siebie w pełni zadowolony.

Takeesha była lubianą wykładowczynią uniwersytecką, zawsze wysoko cenioną przez studentów i innych pracowników uczelni, w życiu prywatnym natomiast po serii nieudanych związków czuła się niezwykle samotna. W końcu przestała się spotykać z nowymi osobami, gdyż przewidywała, że i te znajomości zakończą się niepowodzeniem. W konsekwencji poczuła, że nie zasługuje na czyjąkolwiek miłość i pogodziła się z faktem, że całe życie przeżyje sama.

Niestety i Leo, i Takeesha ulegli mocy *emocjonalnego umysłu* (Linehan, 1993a), jak jest on nazywany w dialektycznej terapii behawioralnej. Emocjonalny umysł oznacza wydawanie osądów lub podejmowanie decyzji jedynie na podstawie tego, jak się

czujemy. Należy jednak pamiętać, że emocje same w sobie nie są ani złe, ani problematyczne. Wszyscy ich potrzebujemy, aby prowadzić zdrowe życie. (Więcej o roli emocji dowiesz się z rozdziałów 6 i 7). Problemy związane z emocjonalnym umysłem pojawiają się wtedy, gdy emocje zaczynają kontrolować nasze życie. Ta pułapka jest szczególnie niebezpieczna w przypadku osób odczuwających przytłaczające emocje, gdyż emocjonalny umysł zniekształca ich myśli i osąd, co z kolei utrudnia podejmowanie zdrowych decyzji życiowych. Rozważmy, co zaszło w życiu Leo i Takeeshy: mimo że odnosili sukcesy, emocje zawładnęły ich życiem i doprowadziły do podjęcia błędnych decyzji.

Równoważącym odpowiednikiem emocjonalnego umysłu jest *rozsądny umysł* (Linehan, 1993a). To część procesu podejmowania decyzji, podczas której analizujemy fakty, jasno myślimy o tym, co się dzieje, rozważamy szczegóły, a następnie podejmujemy racjonalne decyzje. Oczywiście racjonalne myślenie pomaga nam codziennie rozwiązywać problemy i podejmować decyzje. Ale zbyt dużo racjonalnego myślenia – jak i emocji – może prowadzić do problemów. Wszyscy znamy historię pewnej bardzo inteligentnej osoby, która nie wiedziała, jak wyrazić swoje emocje i w konsekwencji żyła w bolesnej samotności. Także tutaj potrzebna jest równowaga, aby prowadzić udane, zdrowe życie. W przypadku osób odczuwających przytłaczające emocje równoważenie uczuć i racjonalnego myślenia jest często dużym wyzwaniem.

Rozwiązaniem jest użycie mądrego umysłu w celu podejmowania zdrowych decyzji życiowych. Mądry umysł rodzi się z używania zarówno emocjonalnego, jak i racjonalnego umysłu (Linehan, 1993a), stanowiąc równowagę między uczuciami a racjonalnymi myślami. Rozważmy ponownie przykłady Leo i Takeeshy. Oboje znajdowali się pod kontrolą emocjonalnego umysłu. Jeśli Leo podejmowałby decyzje, słuchając mądrego umysłu, zanim rzuciłby pracę, swoją decyzję zrównoważyłby tą pochodzącą z rozsądnego umysłu. Powinien był sobie przypomnieć o faktach składających się na sytuację: był odnoszącym sukcesy handlowcem, a denerwował się tylko wtedy, gdy nie mógł dobić targu. Czy zatem postąpił rozsądnie, rezygnując z pracy? Z pewnością nie. Co z kolei można powiedzieć o Takeeshy? Była bardzo ceniona zarówno przez studentów, jak i pracowników uczelni. Czy rozsądne było zaniechanie spotkań z nowymi osobami z powodu kilku nieudanych związków? Z pewnością nie. Dlatego tak ważne jest używanie mądrego umysłu.

Możesz go rozwinąć, stosując umiejętności związane z uważnością, które przećwiczyłeś już w rozdziale 4. Pamiętaj, że ćwiczenia miały na celu między innymi pomóc ci w rozpoznaniu i oddzieleniu myśli od emocji. Używałeś więc już zarówno emocjonalnego, jak i rozsądnego umysłu. Natomiast dalej ćwicząc umiejętności składające się na uważność, łatwiej ci będzie podejmować zdrowe decyzje oparte na równowadze między tym, co mówią ci twoje emocje, a tym, co mówią racjonalne myśli.

MĄDRY UMYSŁ I INTUICJA

Według dialektycznej terapii behawioralnej mądry umysł przypomina intuicję (Linehan, 1993b). Zarówno intuicja, jak i mądry umysł są często określane jako „uczucia" pochodzące „z trzewi" lub z żołądka. Dzięki następującemu ćwiczeniu będziesz mógł lepiej połączyć się z „trzewnym" uczuciem pochodzącym zarówno z twojego ciała, jak i umysłu. Pomoże ci ono umiejscowić ośrodek mądrego umysłu w twoim ciele. Według relacji wielu osób to właśnie stamtąd pochodzą rozważne, mądre decyzje życiowe, a więc świadomość tego, co należy zrobić. Co ciekawe, uczucia „trzewne" – jak się wydaje – mają potwierdzenie w nauce. Odkryto, że ludzki układ trawienny jest pokryty rozległą siecią komórek nerwowych, od której bardziej złożona jest tylko sieć nerwów przebiegających przez nasz mózg. Pewni naukowcy nazwali ten obszar *mózgiem jelitowym*, czyli mózgiem znajdującym się w brzuchu.

ĆWICZENIE: MEDYTACJA Z UDZIAŁEM MĄDREGO UMYSŁU

Na początku stosowania tej techniki stoper nastawiaj na 3–5 minut i wykonuj ćwiczenie, dopóki nie usłyszysz alarmu. Przyzwyczaiwszy się do techniki, możesz nastawiać stoper na dłuższy czas, na przykład 10–15 minut. Jeśli wolisz słuchać instrukcji, użyj komórki, aby nagrać instrukcję, mówiąc powolnym, miarowym głosem, dzięki czemu będziesz mógł jej słuchać podczas ćwiczenia techniki.

Instrukcja

Na początku znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał w trakcie wykonywania ćwiczenia. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, mając zamknięte oczy, zamknij je, aby się odprężyć.

Zlokalizuj dolną część mostka na klatce piersiowej. Możesz to zrobić, dotykając kości znajdującej się na środku piersi, a następnie śledząc ją palcami, aż do jej zakończenia przy brzuchu. Połóż rękę na części brzucha znajdującej się pomiędzy dolną częścią mostka a pępkiem. To ośrodek mądrego umysłu.

Weź kilka powolnych, długich oddechów i się odpręż. Bierz powolne, długie wdechy przez nos i wydychaj powietrze ustami. Poczuj, jak podczas oddychania twój brzuch unosi się i opada. Wyobraź sobie, że napełnia się niczym balon, gdy robisz wdech, i opada, gdy robisz wydech. Poczuj, jak wewnątrz twojego nosa rozchodzi się powietrze, a następnie ulatuje ustami, jakbyś zdmuchiwał świeczki. W trakcie oddychania zwróć uwagę na wrażenia płynące z wnętrza ciała. Poczuj, jak twoje płuca napełniają się powietrzem. Zauważ, jak masa twojego ciała opada na krzesło lub inne miejsce siedzące. Z każdym oddechem zwróć uwagę, jak czuje się twoje ciało, i pozwól, aby poczuło coraz większe odprężenie.

Kontynuując oddychanie, pozwól, aby twoja uwaga skupiła się na wewnętrznej części dłoni. Następnie niech twoja uwaga skupi się na ośrodku mądrego umysłu. Kontynuuj powolne, długie oddychanie. Jeśli rozpraszają cię myśli, postaraj się je oddalić, nie zwalczając ich ani się do nich nie przywiązując. Kontynuuj oddychanie i skupienie na ośrodku mądrego umysłu. Poczuj, jak twoja dłoń spoczywa na brzuchu.

Zwracaj uwagę na to, co się pojawia, gdy skupiasz się na ośrodku mądrego umysłu. Jeśli miałeś ostatnio zmartwienia, problemy lub musiałeś podjąć trudne decyzje, pomyśl o tym przez kilka sekund. Następnie zapytaj ośrodek mądrego umysłu, co powinieneś zrobić w kwestii tych problemów lub decyzji. Skonsultuj się ze swoim wewnętrznym, intuicyjnym ja, a następnie zauważ, jakie myśli lub rozwiązania powstają w centrum mądrego umysłu. Bez względu na to, jakie odpowiedzi otrzymasz, wstrzymaj się przed ich oceną. Po prostu odnotuj je w swoim umyśle i kontynuuj oddychanie. Nie przestawaj skupiać uwagi na ośrodku mądrego umysłu. Jeśli w odpowiedzi na twoje pytania nie pojawiają się żadne myśli ani rozwiązania, zwyczajnie kontynuuj oddychanie.

Nie przestawaj obserwować, jak rośnie i opada twój oddech. Kontynuuj oddychanie i powracaj uwagą do ośrodka mądrego umysłu do czasu włączenia się alarmu. Po zakończeniu ćwiczenia wolno otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój.

JAK PODEJMOWAĆ DECYZJE POPRZEZ MĄDRY UMYSŁ

Ponieważ przećwiczyłeś już umiejscawianie ośrodka mądrego umysłu, możesz „podłączać się" do tego obszaru swojego ciała przed podjęciem decyzji. Dzięki temu określisz, czy podejmujesz słuszną decyzję. Aby to uczynić, po prostu pomyśl o tym, co zamierzasz zrobić, i skup uwagę na ośrodku mądrego umysłu. Następnie zastanów się, co mówi ci twój mądry umysł. Czy twoja decyzja wydaje się dobra? Jeśli tak, zapewne powinieneś się jej trzymać. Jeśli nie, najpewniej powinieneś rozważyć jej alternatywę.

Nauka podejmowania właściwych decyzji życiowych jest procesem, który towarzyszy nam do końca życia i nie przebiega w jeden określony sposób. Podłączanie się do ośrodka mądrego umysłu jest tylko *jednym* z nich i często sprawdza się w przypadku pewnych osób. Chcemy jednak przestrzec, że używając po raz pierwszy mądrego umysłu w celu podjęcia życiowych decyzji, zapewne trudno będzie ci odróżnić intuicyjne uczucie w trzewiach od decyzji podjętej starą metodą, z użyciem emocjonalnego umysłu. Różnicę można określić na trzy sposoby:

1. *Gdy podejmowałeś decyzję, czy zwróciłeś uwagę zarówno na swoje emocje, jak i fakty składające się na sytuację?* Innymi słowy, czy decyzję podjąłeś, opierając się na emocjonalnym i rozsądnym umyśle? Jeśli nie rozważyłeś faktów i kontrolują cię emocje,

to nie używasz mądrego umysłu. Przed podjęciem decyzji nieraz musimy poczekać, aż opanujemy emocje i „ostygniemy". Jeśli ostatnio przeżyłeś sytuację naznaczoną silnymi emocjami – zarówno dobrymi, jak i złymi – daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, aby twoje emocje ostygły i abyś mógł użyć rozsądnego umysłu.

2. *Czy „czułeś", że decyzja jest właściwa?* Zanim podejmiesz decyzję, skonsultuj się z ośrodkiem mądrego umysłu i zaobserwuj, jakie uczucia wzbudza w tobie decyzja. Jeśli po konsultacji poczujesz zdenerwowanie, być może postanowienie, które zamierzasz podjąć, nie jest dobre lub bezpieczne. Może też czujesz zdenerwowanie, gdyż jesteś podekscytowany nową perspektywą – wówczas to uczucie może być dobre. Czasem trudno nam odróżnić jedno od drugiego, właśnie dlatego ważne jest, aby podczas podejmowania decyzji używać także rozsądnego umysłu. Kiedy zdobędziesz już doświadczenie w podejmowaniu zdrowych decyzji życiowych, łatwiej będzie ci odróżnić dobre zdenerwowanie od złego.

3. *Patrząc na rezultaty swojej decyzji, czasem możesz określić, czy użyłeś mądrego umysłu.* Jeśli twoja decyzja ma dobroczynne skutki dla twojego życia, prawdopodobnie w podejmowaniu decyzji posłużyłeś się mądrym umysłem. Kiedy zaczynasz używać mądrego umysłu, zapisuj swoje decy zje i ich konsekwencje, aby określić, czy *rzeczywiście* go użyłeś. Pamiętaj, że mądry umysł powinien pomagać ci w podejmowaniu zdrowych decyzji życiowych.

RADYKALNA AKCEPTACJA

Inną niezwykle istotną częścią mądrego umysłu i w ogóle uważności jest umiejętność zwana radykalną akceptacją (Linehan, 1993a). (W pierwszych dwóch rozdziałach książki zapoznałeś się już z tym terminem, lecz następujący opis pomoże ci zrozumieć, jak wiąże się on z umiejętnościami składającymi się na uważność). Radykalna akceptacja oznacza taki sposób tolerowania czegoś, który nie łączy się z osądem ani próbą zmiany. Pamiętasz definicję uważności z poprzedniego rozdziału? Uważność to umiejętność bycia świadomym swoich myśli, emocji, doznań fizycznych i działań – w chwili obecnej – *bez osądzania lub krytykowania siebie lub innych za to, czego doświadczamy.* Radykalna akceptacja jest bardzo ważnym elementem uważności, jeśli bowiem w chwili obecnej osądzasz siebie, swoje doznanie lub kogoś innego, to w rzeczywistości nie zwracasz uwagi na to, co się właśnie dzieje. Pod wieloma względami osąd łatwo prowadzi do cierpienia – osądzając innych, złościmy się, osądzając samych siebie, wpadamy w depresję. Dlatego też aby stać się prawdziwie uważnym w chwili obecnej i w pełni skupionym na mądrym umyśle, musisz ćwiczyć rezygnację z osądu.

Chociaż może się wydawać, że radykalna akceptacja jest trudną umiejętnością do opanowania, wysiłek z pewnością się opłaci. Rozważ następujący przykład: Thomas zmagał się z niezwykle powszechnym problemem dla ludzi odczuwających

przytłoczenie emocjonalne. Wszystkich i wszystko dzielił na dwie kategorie: zupełnie dobrych lub zupełnie złych. Nie istniały dla niego kategorie pośrednie. Ludzi, którzy byli dla niego życzliwi, uważał za dobrych, lecz gdy jakaś osoba się z nim nie zgadzała, uznawał ją za złą, mimo że jeszcze kilka minut wcześniej ją lubił. Gwałtowne wahania między dobrym a złym mniemaniem sprawiły, że Thomas często osądzał oraz krytykował siebie i innych. Gromadzące się w ciągu lat rozterki i osądy spowodowały, że Thomas stał się przeczulony na punkcie sytuacji mogących zakończyć się niepowodzeniem. Ciągle spodziewał się, że inni popełnią błąd, obrażą go lub dopuszczą się jakiejś zdrady. Pewnego razu nakrzyczał na siostrę, gdy odmówiła mu pomocy w przetransportowaniu jego auta do naprawy. Skrytykował ją, zarzucając niewdzięczność i egoizm. Gdyby usłyszał jej wyjaśnienie, zrozumiałby, że tego dnia musiała zabrać córkę do lekarza. Był jednak zbyt zaślepiony własnym osądem, żeby kogoś naprawdę wysłuchać. W istocie Thomas stworzył dla siebie wzór, według którego wszystkie jego osądy i krytyczne myślenie stanowiły rzeczywistość, co sprawiło, że prowadził życie bardzo samotne i pełne bólu.

Gdy Thomas zapoznał się w końcu z umiejętnością radykalnej akceptacji, był krytyczny także wobec niej. „To śmieszne", pomyślał. „Ta idiotyczna koncepcja mi nie pomoże. Nie potrzebuję tego. Jak można nie być krytycznym?". Jednakże za namową rodziny Thomas podjął próbę jej zastosowania. Chociaż na początku niezwykle trudno było mu zrezygnować z krytykowania siebie i innych, nie zaniechał używania ćwiczeń z książki i nabrał wprawy w wykorzystywaniu radykalnej akceptacji. Jego myślenie powoli zaczęło się zmieniać. Zaczął poświęcać mniej czasu na obsesyjne osądzanie i krytykowanie innych oraz na antycypację obrazy lub zdrady z ich strony. Przestał także myśleć, że ludzie są albo dobrzy, albo źli. Zaczął zauważać, że wszyscy popełniają błędy i nie ma w tym nic złego. Zaczął być też bardziej uważny w zakresie swoich myśli, uczuć, wrażeń i działań w chwili obecnej, co pomogło mu lepiej skupić się na codziennych doświadczeniach i podejmować zdrowsze życiowe decyzje.

Jak ilustruje powyższy przykład, jednym z najtrudniejszych elementów radykalnej akceptacji jest rozpoznanie, gdy zbytnio krytykujesz siebie lub innych. W ćwiczeniu tej umiejętności pomoże ci niniejsza książka, lecz należy pamiętać, że rozpoznanie, kiedy jesteśmy zbyt krytyczni, wymaga także czasu. Z pewnością będziesz popełniać błędy. Na początku uczenia się, jak rezygnować z osądu, nieraz przytrafią ci się sytuacje, gdy jednak *będziesz* krytyczny. A zauważywszy, że jesteś krytyczny, będziesz wobec siebie jeszcze bardziej krytyczny. To jednak normalna część procesu uczenia się. Nauka radykalnej akceptacji bardzo przypomina historię mężczyzny, który idąc chodnikiem, wpada do studzienki. Wydostawszy się z niej, spogląda na nią i mówi: „Muszę uważać, żeby więcej tego nie zrobić". Lecz następnego dnia, idąc tym samym chodnikiem, wpada do tej samej studzienki i mówi do siebie: „Nie wierzę, że znowu to zrobiłem". Trzeciego dnia przed postawieniem kroku przed studzienką nagle przypomina sobie, co stało się poprzedniego dnia, dzięki czemu unika wypadku. Czwartego dnia tuż po wejściu na chodnik, przypomina sobie, żeby ominąć studzienkę. Piątego dnia

zaś wybiera inną trasę, aby całkowicie uniknąć problemu. Oczywiście nauka używania radykalnej akceptacji zajmie więcej niż pięć dni, lecz proces wpadania w pułapki osądu przypomina ten wyżej zaprezentowany.

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń służących rozwinięciu niekrytycznego podejścia i używania umiejętności radykalnej akceptacji. Zanim jednak rozpoczniesz, wyjaśnimy lepiej koncepcję radykalnej akceptacji, gdyż jest ona często niezrozumiała dla wielu osób. Stosowanie radykalnej akceptacji *nie oznacza*, że w ciszy znosisz potencjalnie szkodliwe lub niebezpieczne sytuacje życiowe. Na przykład jeśli tkwisz w związku, w którym panuje agresja lub przemoc, i musisz go zerwać, powinieneś to zrobić. Nie działaj na swoją szkodę, zwyczajnie tolerując to, co ci się przydarza. Radykalna akceptacja jest umiejętnością mającą pomóc ci prowadzić zdrowsze życie, a nie narzędziem mającym wypełnić je jeszcze większym cierpieniem.

Nie ulega jednak wątpliwości, że trudno zacząć używać radykalnej akceptacji, gdyż wymaga to przyjęcia nowego sposobu myślenia o sobie, swoim życiu i innych osobach. Z kolei kiedy zaczniesz stosować radykalną akceptację, odkryjesz, że w istocie daje ci większą wolność. Nie będziesz już spędzał tyle czasu na osądzaniu siebie i innych, dzięki czemu będziesz mógł robić wiele innych rzeczy. Radykalna akceptacja jest jednym z najważniejszych narzędzi, które należy poznać w ramach dialektycznej terapii behawioralnej, a twój wysiłek z pewnością się opłaci.

ĆWICZENIE: NEGATYWNY OSĄD

Pierwszym krokiem ku zmianie problemu jest rozpoznanie momentu, gdy się on pojawia. Aby zacząć zmieniać krytyczne myślenie, przede wszystkim musisz zauważyć, kiedy osądzasz i krytykujesz. Przedstawionego poniżej Arkusza Negatywnych Osądów używaj w kolejnym tygodniu, aby śledzić wszystkie przypadki negatywnego osądu i krytycznych myśli, które u siebie zauważasz. Nie zapomnij o tych, które dotyczą rzeczy przeczytanych w gazecie lub obejrzanych w telewizji, a także tych na temat twojej osoby i innych ludzi itp. Jeśli trzeba, skopiuj Arkusz Negatywnych Osądów, zwiń go i noś w kieszeni, abyś mógł odnotowywać swoje krytyczne przemyślenia, gdy tylko je u siebie zauważysz. Jeśli zdecydujesz, że negatywne myśli będziesz zapisywać tylko raz dziennie, na przykład przed położeniem się do snu, wydłuży się proces poznawania radykalnej akceptacji. Z końcem dnia możesz nie pamiętać wielu krytycznych myśli, które towarzyszyły ci w jego trakcie.

Aby pamiętać o zapisywaniu krytycznych myśli, można stosować wizualne przypomnienia. Niektóre osoby zauważyły, że noszenie czegoś wyjątkowego, na przykład nowego pierścionka lub bransoletki, mobilizuje je do zapisywania przemyśleń. Inne osoby przyklejają kartki samoprzylepne z napisem „osąd" w różnych miejscach w domu lub biurze. Stosuj to, co sprawdza się w twoim przypadku. Ćwiczenie wykonuj przynajmniej

raz w tygodniu lub do czasu, gdy zauważysz, że zaczynasz „łapać się" w chwili zaistnienia krytycznej myśli. Notuj, *kiedy* pojawiła się krytyczna myśl, *gdzie* wtedy byłeś i *czego* ona dotyczyła. Użyj poniższego przykładu. (*UWAGA: Wypełniwszy Arkusz Negatywnych Osądów, zachowaj go, aby użyć podczas wykonywania ćwiczenia „Dyfuzji osądów" zaprezentowanego w dalszej części rozdziału*).

PRZYKŁAD: ARKUSZ NEGATYWNYCH OSĄDÓW

Kiedy?	Gdzie?	Co?
Niedziela, 14.00	Dom	Pomyślałem: „Nie znoszę niedziel. Są zawsze takie nudne".
Niedziela, 18.30	Dom	Powiedziałem mojej dziewczynie, że nie podoba mi się jej koszulka.
Poniedziałek, 8.30	W drodze do pracy	Pomyślałem, że nie znoszę ludzi, którzy zawsze jeżdżą jak idioci.
Poniedziałek, 11.00	Praca	Pomyślałem, jak głupi są moi koledzy z pracy – ciągle zadają te same pytania.
Poniedziałek, 12.30	Praca	Pomyślałem, że nie znoszę szefa, bo dał mi zbyt wolny komputer do pracy.
Poniedziałek, 13.45	Praca	Popełniłem błąd, rozzłościłem się na siebie i nazwałem idiotą.
Poniedziałek, 14.30	Praca	Rozzłościłem się na prezydenta, gdy dowiedziałem się z gazety o jego poglądach w sprawie polityki zagranicznej.
Poniedziałek, 16.15	Praca	Pomyślałem, że ściany pokoju, w którym przebywam, mają brzydki kolor.
Poniedziałek, 17.15	W drodze do domu	Powiedziałem Sandrze, że zachowuje się lekceważąco, zbyt głośno słuchając radia w aucie.
Poniedziałek, 23.30	Dom	Zdenerwowałem się na siebie, bo późno się położyłem i byłem niewyspany.

ARKUSZ NEGATYWNYCH OSĄDÓW

Kiedy?	Gdzie?	Co?

RADYKALNA AKCEPTACJA I UMYSŁ POCZĄTKUJĄCEGO

Ponieważ poznałeś już wiele swoich krytycznych myśli, jesteś bliższy pełnemu stosowaniu radykalnej akceptacji. Pamiętaj, że radykalna akceptacja oznacza, że obserwujesz sytuacje życiowe, nie osądzając ani nie krytykując siebie czy innych. Wykonując poprzednie ćwiczenie, skupiałeś się na rozpoznawaniu swoich *negatywnych* osądów, gdyż właśnie je zazwyczaj najłatwiej jest zauważyć. Problem mogą jednak stanowić także pozytywne osądy.

Pamiętasz wcześniej przedstawiony przykład Thomasa? Dzielił ludzi na dwie kategorie: w zupełności dobrych lub złych. Lubił ludzi, kiedy byli dobrzy, lecz gdy zrobili coś, co go zdenerwowało, złościł się i określał ich jako „złych". Czy rozumiesz zatem, dlaczego także pozytywny osąd ludzi lub rzeczy może prowadzić do problemów? Kiedy myślisz o kimś (lub o czymś) w sztywny sposób, z góry zakładając, jak ta osoba cię potraktuje, łatwo jest poczuć rozczarowanie, gdyż nikt (i nic) nie jest idealny. Prezydenci czasem kłamią, pobożne osoby czasem uprawiają hazard, lubiane przez nas przedmioty czasami się psują, a darzeni zaufaniem ludzie niekiedy nas ranią. W rezultacie gdy zaliczasz kogoś do kategorii stuprocentowo dobrych, godnych zaufania, świętobliwych, nienagannych moralnie i uczciwych osób, niezwykle łatwo możesz się rozczarować.

Nie oznacza to jednak, że nigdy nie powinieneś nikomu zaufać. Radykalna akceptacja zawiera pogląd, że do ludzi i sytuacji powinieneś podchodzić tak, by nie osądzać ich w kategorii dobrych lub złych, pozytywnych lub negatywnych. W pewnych rodzajach medytacji owa koncepcja jest nazywana *umysłem początkującego* (Suzuki, 1970). Oznacza to, że każdą sytuację i każdy związek powinieneś przeżywać tak, jakby był twoim pierwszym. To powtarzające się uczucie nowości zapobiega przywoływaniu starego osądu (zarówno dobrego, jak i złego) w chwili obecnej, dzięki czemu możesz zwiększyć uważność. Ponadto jeśli zachowasz świeże podejście do sytuacji, łatwiej będzie ci zwiększyć kontrolę nad emocjami. W tym kontekście nietrudno zauważyć, dlaczego jednym z celów dialektycznej terapii behawioralnej jest udzielenie ci pomocy w zaprzestaniu formułowania jakiegokolwiek osądu, zarówno pozytywnego, jak i negatywnego (Linehan, 1993b).

ĆWICZENIE: UMYSŁ POCZĄTKUJĄCEGO

Wykonując poniższe zadanie, poćwiczysz używanie radykalnej akceptacji i umysłu początkującego. Ćwiczenie przypomina poprzednie, lecz tym razem musisz być świadom zarówno pozytywnych, jak i negatywnych osądów. Także w przypadku tego ćwiczenia możesz użyć wizualnych przypomnień, które pomogą ci pamiętać o notowaniu osądów. Wykorzystaj dowolny przedmiot sprawdzający się w twoim przypadku – może to

być bransoletka, pierścionek, karteczka samoprzylepna, na której widnieje słowo „osąd", przypomnienie w komórce itp.

Ćwiczenie wykonuj przynajmniej przez tydzień lub do czasu, gdy zaczniesz „łapać się" w momencie formułowania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych osądów. Notuj, *kiedy* je formułujesz, *gdzie* wtedy jesteś i *czego* dotyczył pozytywny lub negatywny osąd. Także w przypadku tego ćwiczenia skseruj, jeśli trzeba, Arkusz Umysłu Początkującego, złóż go i noś w kieszeni, by móc zapisywać krytyczne myśli już w chwili, gdy się pojawią. Im szybciej zaczniesz je zapisywać, tym prędzej radykalna akceptacja stanie się regularną częścią twojego życia. Skorzystaj z przykładu Arkusza Umysłu Początkującego, który zaprezentowaliśmy na następnej stronie. Zostawiliśmy też pusty arkusz do twojego użytku. (*UWAGA: Zachowaj wypełniony Arkusz Umysłu Początkującego, aby go użyć podczas wykonywania ćwiczenia „Dyfuzji osądów" zaprezentowanego w dalszej części rozdziału*).

OSĄD I ETYKIETA

Mamy nadzieję, że ostatnie ćwiczenie pomogło ci dostrzec, jak przyklejanie etykietek ludziom, myślom i przedmiotom – czynienie ich dobrymi lub złymi – może prowadzić do rozczarowania. Aby być bliższym stosowania radykalnej akceptacji, następne ćwiczenie pomoże ci w dalszym monitorowaniu czynionych osądów, a także w rezygnacji z nich.

W tym rozdziale dowiedziałeś się już o wielu problemach utożsamianych z czynieniem osądów:

- Osąd może wywołać przytłaczające emocje.
- Osąd często prowadzi do rozczarowania i cierpienia.
- Osąd powstrzymuje cię od bycia uważnym w chwili obecnej.

Jednym z problemów wiążących się z osądem i krytyką jest oczywiście to, że zaprzątają one nasze myśli. W wielu przypadkach jedna krytyczna myśl może bardzo łatwo stać się przedmiotem naszych obsesyjnych refleksji. Być może doświadczyłeś już kiedyś sytuacji, gdy jedna myśl pochłonęła twój umysł na cały dzień. Może były to krytyczne przemyślenia związane z twoją osobą lub kimś innym. A może dobre. Wszyscy tego doświadczyliśmy. Jeśli więc twoje myśli są zaprzątnięte czymś, co zdarzyło się w przeszłości lub może nastąpić w przyszłości, to jak bardzo uważny jesteś w chwili obecnej? Zapewne w małym stopniu. A jeśli obsesyjne myśli dotyczą osądu samego siebie lub kogoś innego, to jak łatwo wzbudzić w tobie emocje? Zapewne bardzo łatwo, zwłaszcza jeśli zmagasz się z przytłaczającymi emocjami.

PRZYKŁAD: ARKUSZ UMYSŁU POCZĄTKUJĄCEGO

Kiedy?	Gdzie?	Co?
Piątek, 12.00	Obiad z Laurą	Pomyślałam: „Laura jest niezwykle utalentowaną osobą, która nigdy nie przysparza problemów".
Piątek, 14.30	Praca	Nazwałam siebie „niekompetentną", bo do 17 nie zdążę z papierkową robotą.
Piątek, 14.45	Praca	Po rozmowie telefonicznej z mamą pomyślałam, że źle mnie wychowała.
Piątek, 17.30	W barze po pracy	Pomyślałam, że barman jest przystojny i robi wrażenie osoby, która świetnie nadaje się na męża.
Piątek, 19.30	Dom	Najpierw powiedziałam chłopakowi, że to urocze, iż przygotował kolację, ale kiedy za bardzo posolił danie, nazwałam go idiotą.
Sobota, 14.30	Centrum handlowe	Znalazłam „idealną" parę dżinsów, w których będę fantastycznie wyglądać.
Sobota, 15.00	Centrum handlowe	Pomyślałam, że jeden z facetów w supermarkecie jest naprawdę brzydki.
Sobota, 16.15	Dom	Zdenerwowałam się i nazwałam siebie idiotką, kiedy okazało się, że dżinsy są w złym rozmiarze.
Sobota, 21.00	Dom	Rozzłościłam się na chłopaka, bo nie pomógł mi dzisiaj w domowych obowiązkach i nie zrobiłam wszystkiego.
Sobota, 22.30	Dom	Rozmyślałam o tym, jak wspaniały będzie jutrzejszy dzień.

ARKUSZ UMYSŁU POCZĄTKUJĄCEGO

Kiedy?	Gdzie?	Co?

Kiedy?	Gdzie?	Co?

ĆWICZENIE: DYFUZJA OSĄDÓW

Niniejsze ćwiczenie zostało opracowane po to, aby pomóc ci uwolnić się od osądów i innych obsesyjnych myśli. W poprzednim rozdziale ćwiczyłeś używanie podstawowej techniki uważności – dyfuzji myśli. To ćwiczenie jest bardzo podobne. Także tym razem celem jest obserwacja powstawania osądów, a następnie uwolnienie się od nich bez przywiązywania się do nich.

Podobnie jak dyfuzja myśli dyfuzja osądów także wymaga użycia wyobraźni. Celem ćwiczenia jest wizualizacja osądów jako bezpiecznie odpływających od ciebie obrazków lub słów, tak abyś uniknął obsesyjnego rozmyślania lub analizy. Każdy sposób, w jaki to osiągniesz, jest właściwy. Jeśli w poprzednim rozdziale zastosowałeś technikę, która się sprawdziła, zrób to ponownie. Jeśli potrzebujesz innej techniki wizualizacji, oto niektóre sugestie, które przydały się w przypadku innych ludzi:

- Wyobraź sobie, że siedzisz w polu i patrzysz, jak twoje myśli odpływają na obłokach.
- Wyobraź sobie, że siedzisz blisko strumyka i patrzysz, jak twoje myśli odpływają na liściach.
- Wyobraź sobie, że stoisz w pokoju z dwojgiem drzwi. Następnie obserwuj, jak twoje myśli wchodzą jednymi drzwiami i wychodzą drugimi.

Wspaniale, jeśli jeden z pomysłów sprawdza się w twoim przypadku. Jeśli tak nie jest, nie wahaj się stworzyć własnych wizualizacji. Upewnij się jednak, że twój pomysł uchwyci cel ćwiczenia – wizualne wyobrażenie przychodzących i odchodzących myśli bez przywiązywania się do nich i ich analizowania.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przejrzyj Arkusze Negatywnych Osądów i Umysłu Początkującego, aby na nowo zapoznać się z osądami poczynionymi w ciągu ostatnich tygodni. Arkusze możesz trzymać w pobliżu, w razie gdybyś chciał przypomnieć sobie któryś z niedawnych osądów. Wykonując ćwiczenie, zamknij oczy i zastosuj wybraną technikę wizualizacji. Następnie obserwuj, jak przeszłe osądy (a także nowe) wkraczają do twojego umysłu, a potem odpływają, ty zaś nie przywiązujesz się do nich.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby się zapoznać z tym, czego doświadczysz. Jeśli wolisz jej wysłuchać, użyj komórki, aby nagrać polecenia. Mów powolnym, miarowym głosem, dzięki czemu będziesz mógł ich słuchać podczas ćwiczenia techniki. Przy pierwszym stosowaniu dyfuzji osądów nastaw stoper na 3–5 minut i ćwicz oddalanie myśli do czasu, gdy się włączy. Kiedy przyzwyczaisz się do używania techniki, możesz nastawić stoper na dłuższy czas, na przykład 8–10 minut.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał do chwili, gdy upłynie czas, na jaki nastawisz stoper. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów, odpręż się i zamknij oczy.

Wyobraź sobie wybraną przez siebie sytuację. Obserwuj, jak osądy przychodzą i odchodzą, bez względu na to, w jakim miejscu rozgrywa się scena – w pobliżu strumyka, w polu, w pokoju lub jeszcze innym miejscu. Postaraj się, najlepiej jak możesz, wyobrazić sobie siebie w tej scenie. Następnie zacznij być świadomy swoich osądów. Zacznij obserwować nadchodzące osądy, bez względu na to, czego dotyczą. Nie staraj się powstrzymywać myśli i próbuj nie krytykować siebie za to, że pojawiły się w twoim umyśle. Po prostu obserwuj, jak powstają, a następnie z użyciem wybranej techniki patrz, jak znikają. Jeśli musisz skorzystać z arkuszy wypełnionych w ramach poprzednich ćwiczeń, zrób to, lecz potem zamknij oczy i obserwuj, jak oddalają się twoje osądy.

Bez względu na to, czego dotyczy osąd i czy jest duży lub mały, ważny lub błahy, śledź, jak powstaje w twoim umyśle, a następnie pozwól, aby odpłynął lub zniknął w wybrany przez ciebie sposób. Nie przestawaj obserwować, jak osądy się pojawiają i znikają. Użyj obrazków lub słów, aby przedstawić osądy, wszystko, co sprawdza się w twoim przypadku. Postaraj się, najlepiej jak możesz, obserwować, jak osądy powstają i znikają, nie przywiązując się do nich ani nie krytykując siebie. Jeśli w tym samym czasie pojawi się więcej niż jeden osąd, zobacz, jak oba powstają i znikają. Jeśli osąd przychodzi bardzo szybko, postaraj się obserwować, jak znika każdy z nich, do żadnego się nie przywiązując. Do czasu wyłączenia się minutnika nie przestawaj oddychać i obserwować, jak osądy przychodzą i odchodzą.

Po zakończeniu ćwiczenia weź kilka powolnych, długich wdechów, a następnie powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój.

BRAK OSĄDU I TWOJE CODZIENNE DOŚWIADCZENIA

Poprzednie ćwiczenie miało ci pomóc w wyzwoleniu się z osądów. Będzie ci to przychodzić tym łatwiej, im częściej będziesz je wykonywał. Po regularnym przećwiczeniu umiejętności przez przynajmniej kilka tygodni łatwiej będzie ci oddalać osądy w chwili obecnej. Miejmy nadzieję, że pewnego dnia w najbliższej przyszłości, gdy pojawi się w twoim umyśle osąd – zarówno pozytywny, jak i negatywny – po prostu oddalisz go od siebie. Jeśli znajdujesz się w miejscu do tego stosownym, być może będziesz musiał zamknąć oczy na kilka sekund i zwizualizować sobie, jak ta myśl odpływa od ciebie. A może akurat będziesz wtedy odbywał rozmowę i po prostu zrezygnujesz z myśli. Właśnie wtedy rzeczywiście zastosujesz koncepcję radykalnej akceptacji.

ĆWICZENIE: OSĄDY KONTRA CHWILA OBECNA

W poprzednim rozdziale przećwiczyłeś uważność w zakresie myśli, uczuć i zmysłów, a w niniejszym – uważność w zakresie osądów, kolejnym krokiem zaś jest połączenie obu doświadczeń. Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się, jak w uważny i skupiony sposób przenosić uwagę z osądów na doznania fizyczne.

Kiedy dużo czasu poświęcasz na obsesyjne rozmyślania lub osądy, łatwo się zagubić w świecie własnych fantazji na temat tego, jaki *powinien* być świat. Owe wyobrażenia jednak często prowadzą do rozczarowania i cierpienia. Kontynuując wdrażanie w życie umiejętności związanych z uważnością, pamiętaj, że nadal istotne jest rozpoznawanie oraz oddzielanie osądów i wyobrażeń od tego, co naprawdę dzieje się w chwili obecnej. Jednym z najprostszych sposobów, aby to osiągnąć, jest uważność w zakresie zmysłów, a więc tego, co zauważamy za pośrednictwem oczu, uszu, nosa oraz dotyku i smaku. Często jest to określane terminem *uziemianie**. Uziemianie w twoich doznaniach fizycznych może zapobiec obsesyjnym rozmyślaniom nad osądem, co pomoże ci zwiększyć uważność w zakresie tego, co dzieje się w chwili obecnej.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, czego doświadczysz. Możesz trzymać instrukcję w pobliżu, aby móc się do niej odnieść podczas wykonywania ćwiczenia, lub nagrać ją na komórce, mówiąc powolnym, miarowym głosem, dzięki czemu będziesz jej mógł słuchać, ćwicząc przenoszenie uwagi z osądu na świadomość chwili obecnej.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie przez dziesięć minut nikt nie będzie ci przeszkadzał. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów, zamknij oczy i się odpręż.

Nie otwierając oczu, skup się na ciężarze swojego ciała spoczywającego na krześle. Zwróć uwagę na ciężar stóp i nóg opierających się na podłodze. Zauważ ciężar spoczywających rąk i ramion, a następnie ciężar głowy wspartej na szyi. Prześwietl ciało, zaczynając od głowy, a kończąc na stopach, zwracając uwagę na wszelkie doznania fizyczne. Nie spiesz się. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Zwróć uwagę na napięcie, które być może odczuwasz w ciele. Wyobraź sobie, że rozpływa się niczym wosk w gorącym słońcu. Ponownie, nie spiesząc się, prześwietl ciało w poszukiwaniu jakiegokolwiek napięcia i kontynuuj wolne, głębokie wdechy. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę]. *Zakończywszy prześwietlanie ciała, przekieruj uwagę na swoje myśli i osądy. Po prostu zauważ, jak powstają one w twoim umyśle, a następnie pozwól im odpłynąć w dowolny sposób, który okazał się skuteczny, gdy*

* Uziemianie (*grounding*) to świadome i pełne doświadczanie obecnego momentu [przyp. red. nauk.].

wykonywałeś poprzednie ćwiczenia. Pozwól, aby myśli i osądy oddaliły się od ciebie, ty zaś nie przywiązuj się do nich. Poświęć na to minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Przekieruj uwagę na zmysł słuchu. Zwróć uwagę na wszelkie dźwięki dochodzące do ciebie spoza pokoju i określ je. Następnie stań się świadom dźwięków dochodzących z pokoju i zdefiniuj je. Staraj się zauważyć nawet ciche dźwięki, na przykład tykanie zegara, odgłos wiatru lub bicie własnego serca. Jeśli rozproszą cię jakiekolwiek myśli, przywróć skupienie na zmysł słuchu. Poświęć na to minutę i nie przestawaj ćwiczyć oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Skupiwszy się na dźwiękach, przekieruj uwagę na swoje myśli i osądy. Po prostu zauważ, jak powstają one w twoim umyśle, a następnie pozwól im odpłynąć w dowolny sposób, który okazał się skuteczny, gdy wykonywałeś poprzednie ćwiczenia. Pozwól, aby myśli i osądy oddaliły się od ciebie; nie przywiązuj się do nich. Poświęć na to minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Jeszcze raz przekieruj uwagę. Tym razem skup się na zmyśle węchu. Zwróć uwagę na odczuwane w pokoju zapachy, zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne. Jeśli nie wyczujesz żadnych aromatów, stań się świadomy wnikającego w twoje nozdrza powietrza, gdy nabierasz je nosem. Postaraj się utrzymać uwagę na zmyśle węchu. Jeśli rozproszą cię myśli, przekieruj uwagę ponownie na węch. Poświęć ćwiczeniu minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Skupiwszy się na zapachach, jeszcze raz przekieruj uwagę na swoje myśli i osądy. Po prostu zauważ, jak powstają one w twoim umyśle, a następnie pozwól im odpłynąć w dowolny sposób, który okazał się skuteczny, gdy wykonywałeś poprzednie ćwiczenia. Pozwól, aby myśli i osądy oddaliły się od ciebie, nie przywiązuj się do nich. Poświęć na to minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Teraz przekieruj uwagę na zmysł dotyku. Zauważ doznania płynące z przedmiotu, na którym spoczywają twoje ręce, lub, nie otwierając oczu, wyciągnij rękę, aby dotknąć przedmiotu znajdującego się w jej zasięgu. Jeśli wszystkie znajdują się zbyt daleko, dotknij krzesła, na którym siedzisz, lub swojej nogi. Zwróć uwagę, jakie uczucie wywołuje w tobie dotykanie wybranej rzeczy. Zwróć uwagę, czy jej powierzchnia jest gładka czy chropowata, giętka czy sztywna, miękka czy twarda. Zwróć uwagę na doznania, których doświadczasz na opuszkach palców. Jeśli zaczną rozpraszać cię myśli, po prostu przywróć skupienie na dotykany przez siebie przedmiot. Wykonuj ćwiczenie przez minutę, nie przestając brać powolnych, głębokich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Skupiwszy się na wrażeniach dotykowych, jeszcze raz przekieruj uwagę na swoje myśli i osądy. Po prostu zauważ, jak powstają one w twoim umyśle, a następnie pozwól im odpłynąć w dowolny sposób, który okazał się skuteczny, gdy wykonywałeś poprzednie ćwiczenia. Pozwól, aby myśli i osądy oddaliły się od ciebie i nie przywiązuj się do nich. Poświęć na to minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę.]

Powoli otwórz oczy. Nie przestawaj wolno i głęboko oddychać. Przez kilka minut skupiaj wzrok na pokoju. Zwróć uwagę na przedmioty w nim się znajdujące. Na to, czy jest w nim jasno czy ciemno. Na różne kolory w nim widoczne. Na to, jakie miejsce w nim zajmujesz. Poruszaj głową, aby się rozejrzeć. Zwróć uwagę na jak największą liczbę bodźców wzrokowych. Jeśli zaczniesz się rozpraszać, po prostu przywróć skupienie na pokój. Poświęć na to minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę]. *Skończywszy skupiać się na bodźcach wzrokowych, ponownie przekieruj uwagę na swoje myśli i osądy. Tym razem jednak nie zamykaj oczu. Wybierz kilka przedmiotów, na których będziesz się koncentrował, nadal jednak zwracaj uwagę na pojawiające się u ciebie myśli i osądy, a po ich pojawieniu się pozwól im odejść. Pozwól, aby myśli i osądy oddaliły się od ciebie; nie przywiązuj się do nich. Jeśli musisz w tym celu zamknąć oczy, zrób to, ale otwórz je, gdy myśli odpłyną, i przywróć skupienie na pokój, w którym się znajdujesz. Nie przestawaj monitorować swoich myśli i osądów oraz pozwalaj im się oddalić, nie przywiązując się do nich. Poświęć na to minutę i nie przestawaj brać wolnych, długich wdechów.* [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Po zakończeniu ćwiczenia, jeśli masz jeszcze trochę czasu, kontynuuj przenoszenie uwagi z myśli i osądów na bodźce wzrokowe. Kiedy włączy się stoper, weź 3–5 powolnych, długich wdechów i przywróć skupienie na pokój.

WSPÓŁCZUCIE OKAZYWANE SAMEMU SOBIE

Współczucie komuś oznacza uznanie, że ta osoba cierpi i potrzebuje pomocy. Kiedy „okazujemy komuś współczucie", traktujemy go życzliwie i nie osądzamy go za jego sytuację lub uczucia, niezależnie od tego, czy sam w tej sytuacji zawinił. Mimo to wiele osób uważa, że często łatwiej jest pomóc i wybaczyć innym, nawet zupełnie obcym ludziom, niż być miłym dla samych siebie. Dlaczego znacznie łatwiej jest współczuć innym niż sobie?

- Może uważasz, że inni ludzie bardziej zasługują na pomoc i szacunek niż ty.
- Może uważasz, że zrobiłeś tyle złych rzeczy, że nikt nie może ci wybaczyć i nie zasługujesz na współczucie.
- Może boisz się przyznać, że odczuwasz ból, ponieważ obawiasz się, że ugniesz się pod jego ciężarem.
- Może uważasz, że wybaczenie sobie jest tożsame z usprawiedliwieniem swojego zachowania i uniknięciem konsekwencji.
- A może w przeszłości nikt nigdy nie traktował cię ze współczuciem, myślisz więc, że z tobą jest coś nie tak.

W istocie żadne z tych stwierdzeń nie jest prawdziwe. Wyobraź sobie, że jeden z twoich najukochańszych przyjaciół lub członków rodziny przyszedł do ciebie i powiedział: „Nie zasługuję na współczucie, ponieważ [*uzupełnij zdanie jednym z powyższych stwierdzeń*]". Prawdopodobnie nie zgodziłbyś się z nim i próbowałbyś go przekonać, że jest inaczej. Nadszedł czas, aby zacząć okazywać współczucie samemu sobie oraz uznać, że zasługujesz na życzliwość i pomoc tak samo jak wszyscy inni. (Jeśli już w to wierzysz, przejdź do poniższej medytacji, aby wzmocnić swoje przekonanie; w przeciwnym razie czytaj dalej).

Niezależnie od przekonań, które sprawiają, że utknąłeś w impasie, współczucie dla samego siebie jest jedną z najważniejszych umiejętności, jakich możesz się nauczyć dzięki tej książce. Potrzebujesz sobie współczuć, aby dokonać trwałych zmian w swoim życiu. Każdy rodzaj wsparcia dla samego siebie, w postaci pomocy od terapeuty czy korzystania z tej publikacji, zaczyna się od współczucia wobec siebie, gdyż zawiera ono w sobie przekonanie, że zasługujesz na życzliwość, przebaczenie i pomoc tak jak wszyscy inni!

Prawda jest taka, że wszyscy popełniamy w życiu błędy, a niektóre z nich niestety ranią nas samych lub innych. Nie pomaga jednak ciągłe karanie się – to tylko pogarsza sytuację. Na wiele sposobów współczucie wobec samego siebie wymaga zastosowania radykalnej akceptacji. Pamiętaj, że radykalna akceptacja to umiejętność porzucenia osądów i uznania, że to, co dzieje się w twoim życiu, jest wynikiem długiego łańcucha wydarzeń. Współczucie samemu sobie wymaga tego samego. Czas przyznać, że jesteś tym, kim jesteś, i masz za sobą wiele niedających się zmienić wydarzeń, lecz *mimo wszystko* zasługujesz na spokój, bezpieczeństwo, zdrowie i szczęście. Zaczynając właśnie teraz, możesz radykalnie zaakceptować to, kim jesteś, mimo wszystkich przeszłych błędów, i zacząć podejmować zdrowsze decyzje życiowe oparte na wartościach, ponieważ zasługujesz na szczęście i przebaczenie tak jak wszyscy inni!

Jest jeszcze jeden ważny powód, dla którego zasługujesz na współczucie, a jest nim to, że doświadczyłeś w życiu wielkiego bólu. Przeżyłeś straty. Prawdopodobnie w pewnym momencie doświadczyłeś odrzucenia lub porzucenia. Zmierzyłeś się z bólem fizycznym i chorobą. I najpewniej doświadczyłeś rozczarowania, kiedy nie doszło do czegoś, czego tak bardzo pragnąłeś. Prawdopodobnie doświadczyłeś też podobnych krzywd i strat w dzieciństwie, a wspomnienia tych doświadczeń mogą nadal kłaść się cieniem na twoim życiu. Pewnie cierpiałeś też z powodu poczucia wstydu, smutku i strachu. I te same bolesne uczucia nadal pojawiają się w twoim życiu. Zasługujesz na współczucie, ponieważ musiałeś zmierzyć się z bólem i stoczyć walkę. Czy nie czułbyś współczucia dla innego człowieka, który cierpiał w ten sposób, nawet obcego? Czy więc nie powinieneś okazać sobie takiego samego współczucia?

Użyj poniższej medytacji, aby rozwinąć i wzmocnić współczucie wobec siebie. Ćwicz ją regularnie i w ciągu dnia szukaj okazji do okazania sobie współczucia, na przykład wybaczając sobie, podejmując zdrowe decyzje i postępując wobec siebie życzliwie.

ĆWICZENIE: MEDYTACJA – WSPÓŁCZUCIE SAMEMU SOBIE

Użyj poniższej medytacji, aby rozwinąć i wzmocnić swoją zdolność do okazywania sobie życzliwości i akceptacji (zaadaptowane z McKay i Wood, 2019). Rozpoczynając medytację, użyj uważnego oddychania, aby pomóc sobie w zrelaksowaniu się i skupieniu. Przeczytaj instrukcje przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby zapoznać się z procedurą. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, słuchając instrukcji, użyj swojej komórki, aby nagrać instrukcję powolnym, miarowym głosem, która posłuży ci w trakcie ćwiczenia techniki.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Jeśli czujesz się komfortowo, niczego nie widząc, to zamknij oczy, aby lepiej się zrelaksować.

Na początek weź kilka wolnych, długich wdechów i rozluźnij się. Połóż jedną rękę na brzuchu. Wykonaj powolny wdech przez nos, a następnie powolny wydech przez usta. Poczuj, jak twój brzuch unosi się i opada w trakcie oddychania. Wyobraź sobie, że podczas wdechu wypełnia się powietrzem jak balon, a następnie poczuj, jak podczas wydechu ucieka z niego powietrze. Poczuj, jak powietrze rozchodzi się wewnątrz nosa, a potem jest wydychane przez usta. W trakcie oddychania zauważaj wrażenia płynące z twojego ciała. Poczuj, jak twoje płuca wypełniają się powietrzem. Zauważ, jak ciężar twojego ciała opada na krzesło lub inne miejsce siedzące. Z każdym oddechem skupiaj się na tym, jak twoje ciało coraz bardziej się odpręża. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz trzydziestosekundową przerwę].

Kontynuując oddychanie, zacznij liczyć każdy wydech. Możesz liczyć w umyśle albo na głos. Licz każdy wydech, aż dojdziesz do cyfry 4, wówczas rozpocznij liczenie od nowa. Zacznij od powolnego wdechu przez nos, a następnie powoli wypuść powietrze przez usta. Policz – 1. Następnie powolnie weź powolny wdech przez nos i wolno wypuść powietrze ustami. Policz – 2. Powtórz czynność, powoli nabierając powietrze nosem i wolno wydychając je ustami. Policz – 3. I ostatni raz – nabierz powietrze nosem i wypuść ustami. Policz – 4. Teraz zacznij liczenie od nowa. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób trzydziestosekundową przerwę].

Skieruj teraz swoją świadomość do wnętrza ciała, zauważając tam wszystkie doznania wyczuwalne w tej właśnie chwili. Żyjesz w tym ciele, a więc stań się świadom swojego oddechu i swojej siły życiowej. Skupiając się na tej świadomości, przy każdym wydechu powoli powtarzaj następujące stwierdzenia (w umyśle lub na głos):

„Obym był spokojny".
„Obym był bezpieczny".
„Obym był zdrowy".
„Obym był szczęśliwy i nie cierpiał".

Powtórz te wyrażenia jeszcze dwa lub trzy razy, pozwalając, by ich znaczenie za każdym razem się pogłębiało. Pozwól sobie na pełne doświadczenie i akceptację współczucia. [Jeśli nagrywasz tę instrukcję, powtórz te wyrażenia jeszcze dwa lub trzy razy].

Na koniec, weź kilka dodatkowych powolnych wdechów, spokojnie odpoczywaj i delektuj się własnym poczuciem dobrej woli i współczucia.

UWAŻNA KOMUNIKACJA Z INNYMI

Rozwijając umiejętności związane z uważnością, pamiętaj, że niezwykle istotne jest to, aby stopniowo wdrażać je w interakcji z innymi. Uważna komunikacja jest często kluczem do udanego związku. Jeśli ciągle czynisz krytyczne uwagi pod czyimś adresem, możesz się spodziewać utraty związku z tą osobą. W rozdziałach poświęconych umiejętnościom związanym z efektywnością interpersonalną nauczysz się, jak w zdrowy sposób prosić innych o to, czego potrzebujesz. Najpierw przyjrzyjmy się temu, jak być bardziej uważnym w zakresie komunikatów wysyłanych innym ludziom.

Rozważ poniższe zdania:

- „Wkurzasz mnie".
- „Ale z ciebie dupek, aż chce mi się krzyczeć".
- „Czasem tak mnie denerwujesz, że mam ochotę zakończyć z tobą znajomość".
- „Wiem, że zrobiłaś to celowo, tylko po to, żeby mnie zranić".

Co łączy te stwierdzenia? Z pewnością wszystkie wyrażają pewną emocję, na przykład złość, zdenerwowanie i smutek. Lecz co ważniejsze, wszystkie stanowią osąd innej osoby. Każde ze stwierdzeń obwinia inną osobę o to, jak się czuje mówca. Teraz rozważ, jak ty byś się poczuł, gdyby jedno z powyższych stwierdzeń dotyczyło ciebie. Co zrobiłbyś? Może zareagowałbyś złością, co doprowadziłoby do poważnej kłótni. W rezultacie problem pozostałby nierozwiązany. A może zamknąłbyś się w sobie, przestał słuchać lub odszedł. W ten sposób też nie rozwiązałbyś problemu. Krytyczne uwagi tego rodzaju nie pozwalają na skuteczną komunikację. Co można więc zrobić?

Jednym z rozwiązań jest zmiana stwierdzeń typu „ty" na uważne stwierdzenia „ja".

- Uważne stwierdzenia „ja" opierają się na uważnej świadomości własnych uczuć.
- Uważne stwierdzenia „ja" są trafniejszym opisem tego, jak się czujesz.
- Uważne stwierdzenia „ja" pozwalają rozmówcy poznać twoje uczucia w sposób pozbawiony osądu.

- Uważne stwierdzenia „ja" wzbudzają większą empatię i zrozumienie rozmówcy, dzięki czemu może on spełnić twoje potrzeby.

Przyjrzyjmy się powyższym czterem przykładom stwierdzeń i przekształćmy je w uważne stwierdzenia „ja".

Zamiast mówić: „Wkurzasz mnie", powiedz: „Jestem teraz strasznie wkurzony". Takie stwierdzenie mniej osądza i obwinia. Gdyby ktoś powiedział ci coś podobnego („Jestem strasznie wkurzony"), czy nie okazałbyś większej chęci omówienia sytuacji? Czy nie odczułbyś mniejszej złości?

Przyjrzyjmy się drugiemu zdaniu. Zamiast mówić: „Ale z ciebie dupek, aż chce mi się krzyczeć", powiedz: „Jestem taka zła, że zaraz zacznę krzyczeć". Czy zauważasz różnicę, gdy stwierdzenie „ty" zamieniasz na „ja"? Rozmówca nie czuje się już winny i chętniej cię wysłucha.

Przypatrzmy się trzeciemu zdaniu. Zamiast mówić: „Czasem tak mnie denerwujesz, że mam ochotę zakończyć z tobą znajomość", powiedz: „Czasem czuję takie zdenerwowanie i rozpacz, że staję się bardzo przygnębiona".

W końcu przyjrzymy się ostatniemu zdaniu. Zamiast mówić: „Wiem, że zrobiłaś to celowo, tylko po to, żeby mnie zranić", powiedz: „Poczułem się bardzo zraniony, gdy to zrobiłaś".

Powtórzmy – uważne stwierdzenia „ja" trafniej opisują twoje uczucia i są mniej krytyczne, można więc przypuszczać, że rozmówca okaże większą chęć wysłuchania cię, gdy je wygłaszasz. Co najważniejsze, ich stosowanie zwiększa prawdopodobieństwo, że twoje potrzeby zostaną zaspokojone.

ĆWICZENIE: UWAŻNE STWIERDZENIA „JA"

Przyjrzymy się bardziej krytycznym stwierdzeniom „ty" i przećwiczmy ich przekształcanie w uważne stwierdzenia „ja". W miejscach poniżej stwierdzeń napisz alternatywne, uważne stwierdzenia „ja".

1. „Przez ciebie okropnie się czuję".

2. „Wiem, że robisz to celowo, żebym zwariowała".

3. „Czemu ciągle mnie wkurzasz?".

4. „Obrażasz mnie".

5. „Przestań błaznować. Działasz mi na nerwy".

6. „Jeśli nie będziesz mnie słuchała, to przestanę z tobą rozmawiać".

7. „Zachowujesz się jak dupek. Przestań".

8. „Trudno uwierzyć, jaki z ciebie @%&!*#!".

9. „Czemu ciągle mi to robisz?".

10. „Czasem czuję, że jesteś za mało ustępliwy".

Jak poradziłeś sobie z ćwiczeniem? Czy z każdym kolejnym zdaniem trudniej było ci wymyślić uważne stwierdzenia „ja"? Niektóre z dalszych zdań zapewne wymagały głębszego przemyślenia. Spójrzmy na przykładowe odpowiedzi.

Pierwsze zdanie jest łatwe. Rozmówca komunikuje, że okropnie się czuje. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby zatem brzmieć: „Czuję się okropnie" lub „Czasem okropnie się czuję, gdy (to mówisz, robisz itp.)".

W drugim zdaniu rozmówca czuje, że szaleje, jest niespokojny lub zdenerwowany. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć: „Kiedy to robisz, czuję, że wariuję/jestem niespokojna/jestem zdenerwowana".

W trzecim zdaniu rozmówca doświadcza złości. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć: „Czuję złość".

W czwartym zdaniu rozmówca czuje się obrażony lub czuje się głupio. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć: „Kiedy to robisz, czuję się jak idiota".

W piątym zdaniu rozmówca czuje niepokój, zmęczenie lub złość. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć: „Kiedy się ze mną droczysz, czuję niepokój/zmęczenie/złość".

W szóstym zdaniu rozmówca czuje się obrażony, ignorowany; czuje, że nie okazuje mu się uwagi. Z powodu bycia ignorowanym zapewne czuje też zdenerwowanie. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć: „Denerwuję się, gdy mnie ignorujesz".

Rozmówca wypowiadający siódme zdanie może doświadczać wielu uczuć. Zazwyczaj gdy prosimy kogoś o zaprzestanie czynności, robimy to dlatego, że nas krzywdzi. Być może rozmówca czuje się skrzywdzony, a zatem alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć: „Gdy to robisz, czuję się skrzywdzony".

Ósme zdanie jest bardziej skomplikowane. Rozmówca obrzuca drugą osobę obraźliwym epitetem. Zazwyczaj oznacza to, że zraniono uczucia rozmówcy. Alternatywne, uważne stwierdzenie „ja" mogłoby brzmieć podobnie do poprzedniego: „Gdy to robisz, czuję ogromną krzywdę".

Dziewiąte zdanie jest zdaniem pytającym, lecz w rzeczywistości to stwierdzenie na temat uczuć rozmówcy. Także w tym przypadku rozmówca czuje się skrzywdzony, urażony, lekceważony lub odczuwa jeszcze inną, podobną emocję. Alternatywne, uważne stwierdzenie mogłoby brzmieć: „Czuję się skrzywdzony (urażony itp.), kiedy mi to robisz".

Dziesiąte zdanie jest najbardziej skomplikowane, gdyż rozmówca używa słowa „czuć". Być może wydaje ci się, że tego zdania nie trzeba zmieniać, lecz tak naprawdę zawiera ono osąd drugiej osoby. Rozmówca w rzeczywistości myśli: „*Sądzę*, że jesteś zbyt nieustępliwy". Ludzie często słowo „sądzę" zastępują słowem „czuję", aby ukryć krytykę lub złagodzić osąd. Teraz jednak już wiesz, co to oznacza, możesz więc uniknąć tej pułapki. W tym przypadku nieustępliwe działania drugiej osoby sprawiają, że rozmówca czuje dyskomfort lub przyparcie do muru. Może przed podjęciem decyzji druga osoba nigdy nie bierze pod uwagę innego punktu widzenia. Alternatywne, uważne stwierdzenie mogłoby brzmieć: „Czuję dyskomfort, gdy nie bierzesz pod uwagę mojego punktu widzenia".

Uważne stwierdzenia „ja" są wyraźnie skuteczniejszą formą komunikowania swoich uczuć i potrzeb, lecz zależą od uważnej świadomości własnych emocji. Mamy nadzieję, że po wykonaniu ćwiczeń z ostatnich dwóch rozdziałów rozwinąłeś umiejętności rozpoznawania własnych uczuć i możesz zacząć używać uważnych stwierdzeń „ja", aby inni wiedzieli, jak się czujesz.

ROBIENIE TEGO, CO SKUTECZNE

Używanie efektywnych umiejętności komunikacyjnych, na przykład uważnych stwierdzeń „ja", jest częścią tego, co w dialektycznej terapii behawioralnej nazywamy „robieniem tego, co skuteczne" (Linehan, 1993b). Oznacza to, że robisz to, co właściwe i konieczne

w chwili obecnej – rozwiązujesz problem, radzisz sobie z sytuacją lub osiągasz cel – nawet jeśli to, co robisz, może się wydawać nietypowe, niekomfortowe lub sprzeczne z tym, czego emocjonalnie doświadczasz. Na przykład zapewne nie czujesz się komfortowo, wygłaszając stwierdzenia podobne do tych cytowanych w ostatnim ćwiczeniu, bezpośrednio informujące inną osobę o tym, co odczuwasz. Aby jednak uzyskać to, czego pragniesz, czasem musisz zmodyfikować to, co miałbyś ochotę zrobić, zwłaszcza jeśli zmagasz się z przytłaczającymi emocjami. Oto inne przykłady skutecznych działań:

- Jesteś w sklepie na cotygodniowych zakupach spożywczych w czasie, gdy przebywa w nim wiele innych osób. Po godzinie spędzonej w sklepie, a następnie po kwadransie w kolejce czujesz się wykończony. Jesteś tak zmęczony i rozdrażniony, że rozważasz porzucenie wózka z zakupami i wyjście. Jeślibyś jednak to zrobił, przez tydzień nie miałbyś jedzenia i musiałbyś od nowa zacząć zakupy w innym supermarkecie. Czekasz więc w kolejce, zdecydowany jakoś to przecierpieć.

- Jedziesz autostradą, gdy na lewym pasie zauważasz przed sobą auto jadące poniżej ograniczenia prędkości. Czujesz taką złość, że chcesz z impetem wjechać w auto, aby zepchnąć je z trasy. Gdybyś to jednak zrobił, zarówno ty, jak i drugi kierowca odnieślibyście duże obrażenia, a do tego najpewniej trafiłbyś do aresztu. Czekasz więc cierpliwie na okazję wyprzedzenia kierowcy lub na zjazd z autostrady.

- Między tobą a twoim partnerem doszło do poważnej kłótni. Oboje wrzeszczycie. Czujesz się tak urażony i zdenerwowany, że myślisz o wyjściu i zakończeniu związku. Wiesz jednak, że to najlepszy związek, w jakim ostatnio byłeś, i masz nadzieję, że uda się wam przezwyciężyć trudności. Zamiast wychodzić, bierzesz głęboki wdech i używasz uważnych stwierdzeń „ja", aby przekazać partnerowi, jak się czujesz.

- Szef zleca ci nowy projekt, choć jesteś już obciążony zbyt wieloma obowiązkami i nie starcza ci czasu. Czujesz się urażony, zły i wykorzystywany. Jesteś tak zły, że chcesz nawrzeszczeć na szefa, nagadać mu, rzucić pracę i wyjść z biura. Gdybyś to jednak zrobił, na długo pozbawiłbyś się dochodów. Postanawiasz więc trzymać język za zębami do czasu, gdy w najbliższej przyszłości będziesz mógł spokojniej porozmawiać z szefem, na razie zaś robisz, co w twojej mocy.

- Nie masz auta, prosisz więc przyjaciółkę, żeby zabrała cię na zakupy. Ta jednak odmawia, jest bowiem zajęta czymś innym. Czujesz poirytowanie i złość, ponieważ ty pomagasz jej za każdym razem, gdy cię o to prosi. Chcesz na nią nakrzyczeć i powiedzieć jej, jaka marna z niej przyjaciółka. Gdybyś to jednak zrobiła, mogłabyś na zawsze stracić jej przyjaźń. Zamiast krzyczeć, z prośbą o podwiezienie zwracasz się do innej przyjaciółki.

Jak widzisz, robienie tego, co skuteczne, czasem oznacza, że *nie* robimy tego, na co mamy ochotę, lub tego, co wiele lat temu weszło nam w nawyk. Właśnie dlatego

uważność jest tak istotną częścią robienia tego, co skuteczne. Jeśli zamierzasz zmienić sposób swojego zachowania w chwili obecnej, musisz być świadom tego, co teraz myślisz, czujesz i robisz, aby móc wybrać to, co jest skuteczne.

Robienie tego, co skuteczne, zależy także od rezygnacji z osądu. Wiesz już, że zarówno pozytywne, jak i negatywne osądy mogą prowadzić do rozczarowania i cierpienia. Mimo to osądy dotyczące sytuacji i twoich działań mogą także uniemożliwić ci zrobienie tego, co skuteczne. Oto przykład: Nauczyciel matematyki zadał pracę domową, która Judith wydała się zbyt trudna. „To absurdalne", pomyślała sobie dziewczyna. „Jakie to niesprawiedliwe, że zadaje nam takie ćwiczenia. Tak nie powinno być, nie powinno mu się na to pozwalać. Nie odrobię zadania". Dziewczyna nie odrobiła pracy domowej i wskutek tego nie zaliczyła przedmiotu. Osąd Judith dotyczący tego, co „dobre", a co „złe", uniemożliwił jej zrobienie tego, co skuteczne. Oczywiście korzystniej byłoby, gdyby zachowała uważność w odniesieniu do swoich myśli i uczuć, gdyż uniknęłaby osądów dotyczących pracy domowej i po prostu zrobiła, co w jej mocy.

Robienie tego, co skuteczne, *równa się* robieniu tego, co konieczne w danej sytuacji, aby rozwiązać problem. Robienie tego, co skuteczne, nie oznacza „zaprzeczania swoim wartościom", „poddania się" ani „ulegania".

Robienie tego, co skuteczne, jest umiejętnością podobną do gry aktorskiej. Aby zdobyć to, czego chcemy, musimy się zachowywać w określony sposób. Aby zrealizować cel, czasem musimy „grać" kompetentnych, uzdolnionych lub usatysfakcjonowanych, nawet jeśli czujemy się inaczej. Właśnie temu mają służyć skuteczne działania – mają pomóc ci w osiągnięciu celu. W powyższym przykładzie celem Judith było uzyskanie dopuszczającej oceny z matematyki. Pozwoliła jednak, aby jej osąd i uczucia powstrzymały ją od osiągnięcia tego celu.

Pamiętaj, że aby robić to, co skuteczne, musisz:

- Być uważnym w odniesieniu do swoich myśli i uczuć.
- Unikać osądzania sytuacji lub swoich działań.
- Wybierać działania, które są właściwe i konieczne, aby osiągnąć cel.
- Robić, co w twojej mocy.

UWAŻNOŚĆ W ŻYCIU CODZIENNYM

Ponieważ zbliżasz się do końca drugiego rozdziału poświęconego umiejętnościom związanym z uważnością, zapewne zauważyłeś już korzyści płynące z uważności w życiu codziennym. Zachowując jednak realistyczne spojrzenie, należy pamiętać, że nie można być ciągle uważnym. Z pewnością w pewnych chwilach swojego życia zapomnisz o zachowaniu uważności. Co powinieneś zatem zrobić?

Psycholog Charles Tart (1994, s. 13) w swojej książce zatytułowanej *Living the Mindful Life: A Handbook for Living in the Present Moment* zauważa: „Nie trzeba się zbytnio forsować, aby być uważnym w chwili obecnej. Wysiłek jest niewielki. Kłopot w tym, że trzeba o nim pamiętać! Ciągle o nim zapominamy. Uważność to żadna fatyga, ale po prostu o niej nie pamiętamy". Jak więc powinniśmy pamiętać o byciu uważnym? W swojej książce Tart używa dzwonka, którego dźwięk słychać w nieregularnych odstępach, aby przypomnieć czytelnikowi o uważności w odniesieniu do myśli i uczuć. Jeśli nie chcesz używać dzwonka, o uważności możesz sobie przypominać w inny sposób. Wykonując niektóre ćwiczenia zawarte w rozdziale, być może użyłeś specjalnego pierścionka, bransoletki, kartki samoprzylepnej albo aplikacji w komórce, aby przypomnieć sobie o uważności. Jeśli te narzędzia okazały się przydatne, nie przestawaj ich stosować w celu przypomnienia sobie o uważności.

Najlepszym sposobem na utrzymanie uważności w życiu codziennym jest jednak ćwiczenie bycia uważnym. Im więcej będziesz ćwiczył, tym rzadziej będziesz zapominał o uważności. Ostatnie ćwiczenie w tej części rozdziału zawiera prosty program codziennej uważności opracowany w celu udzielenia ci pomocy w dalszym rozwijaniu umiejętności. Niezwykle ważne jest, abyś nie zaprzestał ich używania i wykonywał inne ćwiczenia z zakresu uważności, które uważasz za konieczne, chociaż czytając następne rozdziały, zaczniesz poznawać kolejne umiejętności z zakresu dialektycznej terapii behawioralnej. Tak duża jest waga umiejętności związanych z uważnością dla ogólnej skuteczności dialektycznej terapii behawioralnej, że nazwano je umiejętnościami „kluczowymi" (Linehan, 1993a).

PROGRAM CODZIENNEJ UWAŻNOŚCI

Twój program codziennej uważności składa się z trzech poznanych już przez ciebie umiejętności:

1. Uważne oddychanie.
2. Medytacja – współczucie samemu sobie.
3. Medytacja z udziałem mądrego umysłu

i jeszcze jednej, którą poznasz w dalszej części rozdziału:

4. Uważne wykonywanie zadań.

Uważne oddychanie jest umiejętnością, którą poznałeś w rozdziale 4: *Uważność – podstawowe umiejętności*. Pamiętaj, że aby uważnie oddychać, musisz się skupić na trzech częściach doświadczenia:

1. Musisz liczyć oddechy. Dzięki temu zwiększysz uwagę, a także uspokoisz umysł, gdy rozproszą cię myśli.
2. Musisz się skupić na fizycznym doznaniu oddychania. Osiągniesz to, obserwując, jak twoja klatka piersiowa podnosi się podczas powolnego wdechu i opada podczas wydechu.
3. Musisz być świadom wszelkich rozpraszających myśli pojawiających się podczas oddychania. Musisz pozwolić myślom odpłynąć bez przywiązywania się do nich, tak jak robiłeś to w ćwiczeniu „Dyfuzja myśli". Rezygnacja z rozpraszających myśli pozwoli ci przekierować uwagę na oddychanie i pomoże ci bardziej się uspokoić.

Uważne oddychanie ćwicz każdego dnia przynajmniej przez trzy do pięciu minut. Jeśli na ćwiczenie chcesz przeznaczyć więcej czasu, kontynuuj je tak długo, jak możesz. Pamiętaj, że im częściej będziesz ćwiczył umiejętności związane z uważnością, tym będziesz spokojniejszy i tym większa będzie twoja kontrola nad doświadczeniami chwili obecnej. Jeśli chcesz przejrzeć instrukcję, odnieś się do ćwiczenia „Uważne oddychanie" w rozdziale 4.

Po zakończeniu uważnego oddychania wzmocnij poczucie życzliwości i współczucia dla samego siebie, przez dwie, trzy minuty przeprowadzając medytację współczucia przedstawioną wcześniej w tym rozdziale. Aby rozpocząć, przekieruj swoją świadomość do wnętrza własnego ciała i zauważ, jak porusza się tam twój oddech. Skupiając się na tej świadomości, przy każdym wydechu powoli powtarzaj następujące zdania (w umyśle lub na głos):

„Obym był spokojny".
„Obym był bezpieczny".
„Obym był zdrowy".
„Obym był szczęśliwy i nie cierpiał".

Powtórz te wyrażenia jeszcze dwa lub trzy razy, pozwalając, by ich znaczenie za każdym razem się pogłębiało.

Medytacja z udziałem mądrego umysłu jest umiejętnością, którą poznałeś w tym rozdziale. Dzięki niej łatwiej skupisz uwagę na ośrodku mądrego umysłu, czasem nazywanego ośrodkiem intuicji lub „uczuciem trzewnym". Pamiętaj, że mądry umysł jest tylko jednym ze sposobów podejmowania decyzji, który wiele osób uważa za przydatny. Wiąże się z używaniem zarówno umysłu emocjonalnego, jak i rozsądnego, co oznacza, że decyzje podjęte z użyciem mądrego umysłu wymagają przemyślenia uczuć i faktów składających się na sytuację. Ta umiejętność pomaga ci także w podejmowaniu intuicyjnych decyzji, które „odczuwasz" jako właściwe. Medytacja z udziałem mądrego umysłu pomoże ci podjąć decyzję na podstawie tego, jak ciało reaguje na twoje postanowienie, decyzję i wewnętrzną wiedzę (czyli na to, co uważasz za „prawdziwe"). Medytację z udziałem mądrego umysłu ćwicz przynajmniej przez trzy do pięciu minut lub tak długo, jak chcesz.

Twój program codziennej uważności będzie zawierał również uważne wykonywanie zadań. Choć może się wydawać, że to nowa umiejętność, w rzeczywistości przećwiczyłeś

już wszystkie potrzebne kroki. Uważne wykonywanie zadań oznacza to, co zazwyczaj robisz w życiu, na przykład rozmawianie, chodzenie, jedzenie i branie prysznica, z jednoczesną koncentracją na swoich myślach, emocjach, fizycznych doznaniach oraz działaniach w chwili obecnej bez osądzania tego, co się dzieje. Dlatego też w tym ćwiczeniu skupiają się wszystkie umiejętności, których nauczyłeś się podczas lektury dwóch poprzednich rozdziałów.

Jak uważnie wykonywać zadania

Aby uważnie wykonywać zadania, należy:

- Skupiać i przekierowywać uwagę z myśli, uczuć, doznań fizycznych na działania, aby zachować uważność w zakresie doświadczeń w chwili obecnej.
- Zrezygnować z rozpraszających myśli i osądów, pozwalając im oddalić się od siebie, zamiast się do nich przywiązywać, dzięki czemu nie oderwiesz uwagi od tego, co właśnie się dzieje.
- Używać radykalnej akceptacji, aby nie formułować osądów.
- Używać mądrego umysłu, aby podejmować mądre decyzje życiowe.
- Robić to, co skuteczne, aby realizować cele.

Aby przypominać sobie o uważnym wykonywaniu zadań, niektórzy stosują następującą technikę mnemotechniczną:

„Uważność = S P I R A M U S"*

Skupiaj i **P**rzekierowuj uwagę, aby być uważnym w chwili obecnej.
Ignoruj rozpraszające myśli i osądy.
Używaj **R**adykalnej **A**kceptacji, aby nie formułować osądów.
Używaj **M**ądrego **U**mysłu, aby podejmować zdrowe decyzje.
Rób, co **S**kuteczne, aby osiągać cele.

Przyjrzyjmy się przykładom ilustrującym uważne wykonywanie zadań z użyciem wszystkich umiejętności, które poznałeś w tym i poprzednim rozdziale.

* Skrótowiec SPIRAMUS odpowiada łacińskiemu czasownikowi *spirare* („oddychać") w formie pierwszej osoby liczby mnogiej. Być może Czytelnikowi łatwiej będzie zapamiętać skrótowiec dzięki skojarzeniu go ze znaczeniem słowa łacińskiego [przyp. tłum.].

Zapoznawszy się z tymi rozdziałami, Loretta zaczęła uważnie wykonywać wiele zadań. Na przykład wieczorem uważnie myła zęby. Najpierw skupiała uwagę na wrażeniach płynących z trzymanej w dłoni szczoteczki i tubki, gdy wyciskała z niej pastę. Była również świadoma wrażeń płynących z ciała, gdy stała w łazience przed lustrem, i ciężaru ciała, gdy pochylała się nad umywalką. Przystępując do szczotkowania, zaczynała być świadoma smaku pasty w ustach, wrażeń płynących z ocierającego się o dziąsła włosia oraz ruchu ręki. Kiedy zaczęły ją rozpraszać myśli, na przykład dotyczące rzeczy, które robiła w ciągu dnia, wyobrażała sobie, że one odpływają od niej na liściu w dół rzeki. Jeśli w jej umyśle pojawiały się osądy dotyczące znanych jej osób, wyobrażała sobie to samo i obserwowała oddalające się od niej osądy. Następnie co parę chwil przekierowywała uwagę na oddychanie, czując, jak jej klatka piersiowa unosi się i opada. Loretta świetnie radziła sobie z maksymalnym zwiększeniem świadomości podczas szczotkowania zębów. O innych porach dnia podobnie podchodziła do różnych czynności. Kiedy myła naczynia, zwracała uwagę na wrażenia dotykowe pochodzące z wody i zapach płynu do naczyń. Gotując, była świadoma ciepła piekarnika, uczucia głodu w żołądku, odgłosu gotującej się wody, a także rozpraszających osądów, zazwyczaj wiążących się z obawami, czy danie posmakuje mężowi. Starała się, jak mogła, oddalić od siebie te osądy i w największym możliwym stopniu być obecną podczas gotowania.

Przyjrzyjmy się także podobnemu przypadkowi Scotta, który bardzo starał się zachować uważność w ciągu dnia. Idąc, skupiał uwagę na wrażeniach płynących z dotykania chodnika stopami. Czasem był świadom nawet wrażenia stóp poruszających się w skarpetkach. Następnie przekierowywał uwagę na bodźce wzrokowe. Idąc, śledził wzrokiem otoczenie i w umyśle odnotowywał: „Teraz widzę kobietę, drzewo, budynek" itd. Kiedy zaczynały go rozpraszać myśli, wyobrażał sobie, że wchodzą jednymi drzwiami, a wychodzą drugimi. Jeśli spotkał na ulicy nielubianą przez siebie osobę i w jego umyśle pojawił się osąd, oddalał go od siebie. Podobnie jeśli zaczął formułować pozytywną opinię o lubianych przez siebie ludziach lub miejscach, robił, co mógł, aby oddalić od siebie także ten osąd. Na przykład jeśli złapał się na myśli: „Ojej, to Mike. Pożyczył mi kiedyś 20 dolarów. To najlepszy facet, jakiego znam. Szkoda, że nie jestem taki jak on". Scott wiedział, że nie mógł zaradzić powstaniu tej myśli, lecz zamiast się jej uczepić, pozwolił jej się oddalić. Gdyby osąd powrócił, ponownie pozwoliłby mu odejść.

Zapewne największe wyzwanie związane z używaniem umiejętności składających się na uważność dotyczy interakcji z innymi. Rozmowa lub kłótnia z kimś przy jednoczesnym zachowaniu uważności nieraz okazują się trudne. W rzeczywistości jednak właśnie wtedy niezwykle istotne jest pozostanie uważnym, zwłaszcza w przypadku osoby zmagającej się z przytłaczającymi emocjami. Oto przykład.

Claire od kilku tygodni ćwiczyła umiejętności związane z uważnością. Pewnego dnia wybrała się na zakupy z przyjaciółką Laurą, aby ta pomogła jej znaleźć nową sukienkę. Czasami Claire martwiła się, że w rzeczywistości Laura jej nie lubi. Dlatego godziła się na każdą propozycję przyjaciółki z obawy, że utraci jej przyjaźń. Mimo to nie podobało się jej, gdy Laura na nią naciskała.

Jadąc autem do sklepu, Claire bardzo starała się uważnie wykonywać czynności. Była świadoma dotyku kierownicy, ciężaru swojego ciała spoczywającego w fotelu,

rosnącego i opadającego oddechu. Była także bardzo świadoma tego, co widziała, zwłaszcza innych aut. Była jednak także bardzo świadoma tego, co w trakcie podróży mówiła jej Laura. Oczywiście w jej umyśle pojawiły się osądy na temat przyjaciółki i choć starała się, jak mogła, oddalić je od siebie, niektóre z nich mogła odepchnąć łatwiej niż inne.

Kiedy dotarły do centrum handlowego, Claire miała kilka okazji, aby użyć radykalnej akceptacji. Znajdowały się tam sklepy, które lubiła i których nie lubiła. Na początku była pewna, że „idealną" sukienkę znajdzie w ulubionym sklepie, bo tam zawsze mają „najlepsze" ubrania. Prędko zdała sobie jednak sprawę z pozytywnych osądów i oddaliła je od siebie. Na szczęście – ponieważ w żadnym z ulubionych sklepów nie znalazła odpowiedniej sukienki. W przeszłości byłaby sfrustrowana i poirytowana, lecz dzięki radykalnej akceptacji oraz neutralnemu i niekrytycznemu podejściu mogła sobie poradzić z sytuacją w zdrowszy sposób.

Kobiety wstąpiły do bardziej ekskluzywnego sklepu, aby popatrzeć na sukienki, których cena przekraczała możliwości finansowe Claire. Mimo to znalazły sukienkę, która bardzo przypadła im do gustu. Laura natychmiast zaczęła naciskać na Claire, aby ją kupiła. „Nie martw się ceną", powiedziała. Claire spojrzała na siebie w lustrze. Mimo wysokiej ceny sukienka bardzo jej się spodobała. Kiedy powzięła zamiar jej zakupu, przypomniała sobie, aby w celu podjęcia decyzji użyć mądrego umysłu. Choć jej emocjonalny umysł bardzo pragnął sukienki, rozsądny umysł przypomniał jej o sporym zadłużeniu na karcie kredytowej i zbyt wysokiej cenie ubrania. Przebywając w przymierzalni, Claire wzięła kilka powolnych, głębokich wdechów i położyła rękę na ośrodku mądrego umysłu. W żołądku odczuwała zdenerwowanie, a nie radość. Od razu zdała sobie sprawę, że zakup sukienki jest złym pomysłem, oddała ją więc sprzedawcy i opuściła sklep.

Claire była z siebie dumna, że podjęła właściwą decyzję, lecz sytuacja nadal była napięta. Laura śmiała się z Claire, mówiąc, że postąpiła jak skąpiradło, żałując pieniędzy na sukienkę. W umyśle Claire ponownie zaczęły się pojawiać osądy dotyczące Laury, które starała się oddalić. Laura jednak nie przestawała się z niej naśmiewać, Claire zaczęła się więc koncentrować wyłącznie na opuszczeniu centrum i odwiezieniu koleżanki do domu. Choć czuła wewnętrzną potrzebę nakrzyczenia na Laurę, wiedziała, że czyniąc to, doprowadzi do poważnej kłótni. Zastanowiła się, co byłoby najbardziej skuteczne w obecnej chwili. Wiedziała, że musi dotrzeć do domu możliwie najszybciej i najbezpieczniej, nie wdając się w kłótnię, której potem mogłaby żałować.

Claire w ciszy dojechała do domu, wysłuchawszy po drodze krytycznych uwag Laury. Zostawiając przyjaciółkę pod domem, odczuła ulgę. Kiedy jej złość nie była już tak nasilona, zdobyła się na odwagę, aby zadzwonić do Laury i porozmawiać o tym, co się stało. Claire posłużyła się uważnymi stwierdzeniami „ja", mówiąc na przykład: „Poczułam się urażona, gdy ze mnie drwiłaś". Laura zrozumiała swój błąd i przeprosiła. Claire poczuła dumę, gdyż zdołała sobie poradzić z sytuacją w nowy, zdrowszy sposób.

BĄDŹ UWAŻNY, ĆWICZĄC UWAŻNOŚĆ

Oczywiście osiągnięcie takiego stopnia uważności, jaki przejawiała w powyższej sytuacji Claire, wymaga wielu ćwiczeń. Mamy nadzieję, że zauważasz już korzyści ze stosowania uważności w wielu codziennych zadaniach.

Na początku rozdziału 4 *Uważność – podstawowe umiejętności* dowiedziałeś się, że istnieją trzy główne powody, dla których należy poznać umiejętności składające się na uważność:

1. Pomogą ci skupić się na jednej rzeczy naraz w chwili obecnej, dzięki czemu zyskasz większą kontrolę i osłabisz przytłaczające emocje.

2. Pomogą ci nauczyć się rozpoznawania i oddzielania osądów od doświadczeń.

3. Pomogą ci rozwinąć mądry umysł.

Niestety nie ma łatwego sposobu na natychmiastowe i stałe wypracowanie uważności. Jak uważa jednak Charles Tart, uczenie się uważności nie jest mozolną pracą; trzeba o niej po prostu pamiętać. W jakikolwiek sposób zechcesz sobie o niej przypominać, mamy nadzieję, że okaże się on skuteczny. Jednym z nich jest używanie Arkusza Tygodniowych Ćwiczeń Uważności zamieszczonego na kolejnej stronie. Dzięki niemu będziesz pamiętał o codziennym programie uważności. Aby odnotowywać, jak często stosujesz uważne oddychanie, medytację współczucia, medytację mądrego umysłu i wykonujesz zadania uważnie, skopiuj Arkusz Tygodniowych Ćwiczeń na każdy tydzień.

Pod nagłówkami „Uważne oddychanie", „Medytacja z udziałem mądrego umysłu" i „Medytacja współczucia" zapisuj czas spędzony na ćwiczeniu. Dzięki temu wykonując ćwiczenia, będziesz mógł śledzić swoje postępy. Pod nagłówkiem „Uważne wykonywanie zadań" zapisuj, jaką czynność wykonałeś uważnie i gdzie się wtedy znajdowałeś.

Następnie pod nagłówkiem oznaczonym „Inne ćwiczenie uważności" zapisuj te z nich, które wykonałeś w ciągu tygodnia.

Pamiętaj, że w terapii dialektyczno-behawioralnej umiejętności te określane są jako „kluczowe" (Linehan, 1993a). Nie przestawaj ich zatem używać, nawet jeśli przejdziesz do używania innych umiejętności zawartych w książce.

OPÓR I PRZESZKODY W ĆWICZENIU UWAŻNOŚCI

Ćwicząc uważność i rozwijając umiejętności, często natrafiamy na wewnętrzny opór i trudności. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że pewne przeszkody w ćwiczeniu uważności są tak powszechne, iż nauczyciele i adepci medytacji zauważają je już od tysięcy lat!

Ostatnia część rozdziału pomoże ci określić pięć najczęstszych przeszkód pojawiających się podczas medytacji oraz przedstawi propozycje umiejętnego radzenia sobie z nimi.

ARKUSZ TYGODNIOWYCH ĆWICZEŃ UWAŻNOŚCI

Tydzień _____

Dzień	Uważne oddychanie	Medytacja z udziałem mądrego umysłu	Medytacja współczucia	Uważne wykonywanie zadań	Inne uważne ćwiczenie	Inne uważne ćwiczenie
Poniedziałek	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		
Wtorek	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		
Środa	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		
Czwartek	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		
Piątek	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		
Sobota	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		
Niedziela	Czas trwania:	Czas trwania:	Czas trwania:	Co: Gdzie:		

Pięć przeszkód

Pragnienie, awersja, senność, nerwowość i *wątpliwość* stanowią pięć przeszkód od dawna uważanych za utrudnienia najczęściej występujące podczas ćwiczeń medytacji (i uważności).

Te rodzaje energii są zawadą, gdy oddalają cię od chwili obecnej lub powodują, że zanurzasz się w myślach i uczuciach przeszkadzających w ćwiczeniu uważności w zakresie szczegółowej, pozbawionej osądu obserwacji. Mimo to wcale nie muszą być przeszkodami. W rzeczywistości mogą się stać twoimi najmądrzejszymi nauczycielami, jeśli będziesz gotów je rozpoznać, zaobserwować i przyjmować płynącą z nich naukę.

- *Pragnienie* odnosi się do życzenia, aby coś było inne, niż jest – i to teraz! Może to być pragnienie innego doświadczenia zmysłowego (na przykład „lepszego samopoczucia" lub „uczucia szczęścia lub spokoju") bądź stania się kimś innym niż osoba, którą czujesz się teraz (na przykład „idealną osobą" lub „idealnym mediatorem").

- *Awersja* oznacza złość lub złą wolę względem tego, co znajduje się w twoim otoczeniu. Awersja wiąże się z innymi formami oporu wobec doznawania chwili obecnej, na przykład uczucia nudy lub lęku. Często sama czynność osądzania lub krytycznego myślenia jest wyrazem awersji.

- *Senność* oznacza właśnie uczucie senności, ciężkości i znużenia. Należy zauważyć, że przyczyna senności może się wiązać ze zmęczeniem lub oporem wobec czegoś przerażającego lub bolesnego dziejącego się w naszym umyśle lub ciele. Bardzo przydatne jest nauczenie się odróżniania jednego rodzaju senności od drugiego.

- *Nerwowość* jest przeciwieństwem senności. Może powodować duży dyskomfort. Stanowi „burzę" myśli, uczuć i wrażeń, które wymagają ruchu i są dość rozpraszające.

- *Wątpliwość* jest wewnętrznym głosem mówiącym: „Nie mogę tego znieść. Nie wiem, jak to zrobić. Jaki w tym sens? To *nie* dla mnie". Wątpliwość często objawia się zaistniałymi w umyśle słowami oraz uczuciem lęku i oporem wobec tego, co się dzieje.

Mądre zaradzanie przeszkodom

Pierwszym, a także najbardziej efektywnym, sposobem radzenia sobie z przeszkodami jest skupienie uważności na ich *doświadczaniu*. Przyjmij do wiadomości to, co się dzieje, nie zwalczając tego. Delikatnie skieruj uwagę na pragnienie, awersję, senność, nerwowość lub wątpliwość i spójrz głębiej, pozwalając energii znaleźć wyraz we wszelkich jej formach. Cierpliwie, raz za razem, tak często jak to konieczne, skupiaj swoją subtelną i ciekawą uwagę na energii skumulowanej w przeszkodzie, nazywając ją i ucząc

się zawartych w niej lekcji. Mogą się one przejawiać w różny sposób – jako myśli, wspomnienia, uczucia i wrażenia cielesne. Na przykład, skupiając się na odczuciu niepokoju, mogą ci się przypomnieć wspomnienia z dzieciństwa, kiedy byłeś krytykowany za bycie „leniem" lub „próżniakiem". Albo koncentrując się na uczuciu senności, przypomnisz sobie o potrzebie zmiany priorytetów w życiu, aby móc więcej odpoczywać. Te sytuacje mogą cię nauczyć, jak lepiej radzić sobie z przeszkodami w przyszłości.

Ponadto przydatne może się okazać zapoznanie się z poniższymi szczegółowymi sugestiami dla każdej przeszkody:

- *Odczuwając pragnienie, przypomnij sobie, że bez względu na to, jak często otrzymasz to, czego pragniesz, zawsze będziesz chciał więcej.* Niech ta wiedza wzmocni cię, abyś mógł oprzeć się pokusie i zamiast zaspokoić pragnienie, raczej wyciągnąć z niego naukę. Nie przestawaj zauważać i nazywać pragnienia, zaniechaj jednak działania pod jego wpływem.

- *Odczuwając awersję, zauważ, że złość i zła wola są twoimi najlepszymi nauczycielami.* Postanów pobierać od nich nauki. Czasami pomoże także ich zrównoważenie dzięki rozwinięciu myśli pełnych współczucia, dobroci i przebaczenia.

- *Odczuwając senność, myśl o niej jak o potężnym stanie wymagającym twojej pełnej uwagi.* Być może lepiej będzie, jeśli usiądziesz prosto, a nawet wstaniesz. Spryskaj twarz wodą. Zrób przerwę i wykonaj jakąś czynność, na przykład chodź uważnie.

- *Odczuwając nerwowość – oprócz uczynienia jej centrum twojej uważności – przydatne może się okazać wyostrzenie koncentracji.* Zawęź skupienie lub skoncentruj się na czymś małym, na przykład kierując uwagę na czubek nosa w celu ćwiczenia uważnego oddychania lub relaksując się oraz licząc oddechy od jednego do dziesięciu i z powrotem od dziesięciu do jednego, aż nerwowość zniknie.

- *Gdy odczuwasz wątpliwość, zwłaszcza jeśli twoje myśli pędzą jedna za drugą, może ci pomóc stanowcze i wytrwałe skupienie uwagi na chwili obecnej.* Innym sposobem zaradzenia wątpliwości może być rozmowa z nauczycielami uważności i innymi osobami podążającymi tą ścieżką, a także inspirująca lektura pokazująca, jak inni radzą sobie z wątpliwościami.

Nie zapominaj także, żeby przeszkody przyjmować życzliwie, z ciekawością, lecz niekrytycznie. Kiedy przestaniesz je traktować jako przeszkody, przestaną nimi być!

ROZDZIAŁ 6

Dalsze zgłębianie uważności

UWAŻNOŚĆ I MEDYTACJA

Umiejętności związane z uważnością – będące trzonem podejścia składającego się na dialektyczną terapię behawioralną – są bezpośrednio związane ze znacznie większą i starszą tradycją medytacji. W jej obręb wchodzi ogrom doświadczenia i mądrości związanej z rozwijaniem oraz ćwiczeniem uważności. Owo doświadczenie i mądrość są bogatym źródłem dla każdej osoby zainteresowanej uważnością, bez względu na to, czy poszukują poprawy zdrowia psychicznego lub fizycznego, rozwoju osobistego, czy nawet duchowego.

W niniejszym rozdziale zachęcimy cię do dalszego zgłębiania uważności poprzez wypróbowanie dodatkowych ćwiczeń opracowanych na podstawie wielowiekowej tradycji medytacji, a teraz używanych w wielu środowiskach klinicznych uczących podejścia opartego na uważności w celu zaradzenia wielu problemom zdrowotnym.

Naszą intencją i nadzieją jest to, abyś jeszcze bardziej docenił moc uważności, która cię wzmacnia, przyczynia się do twojego szczęścia i prowadzi do zwiększenia twojego osadzenia się w mądrym umyśle.

Marsha Linehan, która rozwinęła dialektyczną terapię behawioralną, zwróciła uwagę na ów szerszy kontekst uważności, wyrażając spostrzeżenie, że umiejętności związane z uważnością, stanowiące centralną część dialektycznej terapii behawioralnej, są „psychologicznymi i behawioralnymi wersjami ćwiczeń medytacyjnych zaczerpniętych ze wschodniego treningu duchowości". Linehan dodaje, że rozwijając dialektyczną terapię behawioralną, „w dużej mierze opierała się na praktyce zen, lecz umiejętności są kompatybilne z większością zachodnich praktyk kontemplacji i wschodniej medytacji" (Linehan, 1993b, s. 63).

W ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat wielu specjalistów opieki zdrowotnej zainteresowało się uważnością i jej zastosowaniem w leczeniu szerokiego spektrum schorzeń,

tak różnych jak stres, przewlekły ból, lęk, depresja i rak. Dzięki zastosowaniu uważności w zachodnich ośrodkach opieki zdrowotnej pradawne nauki i mądrości wypływające z różnych tradycji medytacyjnych pozwoliły uzyskać wiele cennego wglądu.

Chociaż wiele osób (także Linehan) czerpało wskazówki z owych pradawnych tradycji, ćwiczenia używane do celów zdrowotnych i leczniczych nie wymagają przynależności do jakiegokolwiek określonego wyznania czy wyznawania konkretnych przekonań religijnych ani nie wiążą się z żadnymi wymogami kulturowymi. W rzeczywistości każdy z nas może stosować uważność. Także ćwiczenia zawarte w tym rozdziale mogą być stosowane przez każdą zainteresowaną nimi osobę.

Po pierwsze, poznasz rolę „szczerych" uczuć dobroci i współczucia oraz znaczenie tego, że w istocie są one postawą ukrywającą się w każdym akcie medytacji.

Następnie dowiesz się, jak – wykonując oddech za oddechem – możesz pogłębić uważność, dzięki zwróceniu uwagi na wymiar przestrzenności i spokoju oraz wsparciu z nich płynącemu.

Dobroć, współczucie, przestrzenność i spokój – w tym rozdziale zachęcimy cię, abyś bardziej świadomie zwrócił uwagę na te cechy oraz odkrył ich moc wspierania i pogłębiania twojej praktyki uważności.

WSPIERANIE UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH Z UWAŻNOŚCIĄ, OPARTYCH NA DOBROCI I WSPÓŁCZUCIU

W dialektycznej terapii behawioralnej najważniejszą umiejętnością „jak" jest umiejętność nieosądzania. W programie redukcji stresu opartym na uważności – metodzie sprzyjającej zmniejszeniu stresu z użyciem uważności rozwiniętej przez Jona Kabat-Zinna i innych – *nieosądzanie* jest pierwszą z siedmiu postaw uważanych za podstawę praktyki uważności. Pozostałymi są: *cierpliwość, umysł początkującego, zaufanie, niedążenie, akceptacja* i *rezygnacja* (Kabat-Zinn, 1990, s. 33).

Zapewne zauważyłeś jednak, że powstrzymanie się od krytyki nie zawsze przychodzi nam z łatwością. Rzeczywiście nawyk osądzania i krytykowania jest z wielu powodów głęboko zakorzeniony niemal w każdym z nas.

Z powodu energii osądu pochodzącej z głęboko osadzonego nawyku nauczyciele medytacji od dawna przekazują, jak ważne jest budowanie fundamentów uważności na postawie dobroci i współczucia.

Jak zauważyła ceniona nauczycielka medytacji, Christina Feldman, „uwaga, świadomość, zrozumienie i współczucie tworzą podstawowy szkielet wszystkich systemów medytacji". Dodaje: „Współczucie jest podstawową zasadą medytacji. Nie jest ona ścieżką narcyzmu i zapatrzenia w siebie. Tworzy fundament miłości, prawości, współczucia, szacunku i wrażliwości" (Feldman, 1998, s. 2).

Ostatnimi laty psychologowie zdrowia zaczęli uważniej przyglądać się „pozytywnym" emocjom i postawom oraz ich roli w poprawie zdrowia. Bogata tradycja badań

nad pozytywnym zdrowiem psychicznym stanowi nadbudowę odkryć psychologów Gordona Allporta i Abrahama Maslowa z lat 60. ubiegłego wieku, i jest nadal wyraźnie obecna. Jest w dużej mierze umotywowana chęcią rozwinięcia i rozbudowania wizji ludzkich możliwości i potencjału. Szczególne zainteresowanie wzbudza kwestia tego, że zwiększenie ludzkiego potencjału jest jednym z podstawowych celów treningu medytacji od czasów starożytnych.

Współcześni psychologowie zdrowia i badacze – Shauna L. Shapiro i Gary E.R. Schwartz – pisali o pozytywnych aspektach medytacji. Wskazują, iż uważność odnosi się do tego, *jak* zwracamy uwagę. Poza siedmioma cechami postaw, określonymi przez Kabat-Zinna, Shapiro i Schwartz, proponują dodanie pięciu dodatkowych cech w celu odniesienia się do afektywnego wymiaru uważności (lub wymiaru „serca"). Pięć nazwanych przez nich cech „serca" to: wdzięczność, delikatność, wspaniałomyślność, empatia i miłująca życzliwość (Shapiro i Schwartz, 2000, s. 253–273).

Miłująca życzliwość zasługuje na specjalną uwagę. Upowszechniła ją nauczycielka medytacji – Sharon Salzberg (1995; 1997; 2005). W miarę jak specjaliści opieki zdrowotnej coraz lepiej poznają miłującą życzliwość, owa forma medytacji zyskuje popularność w różnych środowiskach opieki zdrowotnej jako praktyka medytacji, która wspiera uważność, a także sama w sobie ma potencjalną moc uzdrawiania.

Miłująca życzliwość jest różnie określana – jako głęboka serdeczność i przyjazność lub jako cecha uosabiająca współczucie i umiłowanie, pełna przebaczenia i bezwarunkowej miłości. Stanowi głęboką ludzką umiejętność i – przynajmniej potencjalnie – zawsze obecną. Można ją zaobserwować, gdy matka czule troszczy się o dziecko.

Miłująca życzliwość może być potężnym narzędziem wspierającym praktykę uważności. Wystarczy, że uznasz uczucia życzliwości i współczucia oraz przyzwolisz, aby towarzyszyły ci na drodze ku uważności. Takie spoczywanie w życzliwości – *gdy w twojej uwadze ukryte są współczucie i miłość* – może cię chronić przed głęboko zakorzenionym nawykiem osądzania i krytykowania, oraz wspierać cię w ćwiczeniu umiejętności „jak", składającej się na dialektyczną terapię behawioralną, polegającą na prawdziwym pozbyciu się osądu.

ĆWICZENIE: PRAKTYKA MEDYTACYJNA SŁUŻĄCA ROZWIJANIU MIŁUJĄCEJ ŻYCZLIWOŚCI WOBEC SIEBIE I INNYCH

Poniżej zaprezentujemy krótką praktykę medytacyjną służącą rozwijaniu miłującej życzliwości wobec siebie i innych. Możesz ją ćwiczyć w dowolnym momencie i tak często, jak chcesz. Wypróbuj ją jako „rozgrzewkę" poprzedzającą inne ustrukturyzowane ćwiczenia uważności. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, słuchając instrukcji, użyj komórki, aby nagrać instrukcję powolnym, miarowym głosem, tak byś mógł jej słuchać podczas ćwiczenia techniki.

Instrukcja

Przyjmij wygodną pozycję. Weź kilka oddechów, uważnie skupiając się na oddychaniu lub swoim ciele. Otwórz się i przybierz łagodną postawę w takim stopniu, abyś czuł się bezpieczne, a jednocześnie pozwól sobie na połączenie się ze swoimi naturalnymi uczuciami życzliwości i współczucia wobec innych. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Przekieruj uwagę na siebie. Twojej opieki i uwagi może potrzebować twoje całe ja lub część ciebie, na przykład uraz fizyczny, obolałe miejsce albo uczucie emocjonalnego bólu.

Wyobraź sobie, że mówisz do siebie łagodnym, cichym głosem, tak jak matka mówi do swojego przestraszonego lub zranionego dziecka. Używaj takich sformułowań, jak: „Obym był bezpieczny i chroniony", „Obym był szczęśliwy", „Obym był zdrowy i dobrze się czuł", „Obym żył w spokoju", lub innej, wymyślonej przez siebie formuły. Niech wybrane przez ciebie stwierdzenie będzie czymś, czego każdy by pragnął (bezpieczeństwo, lekkość, radość itp.). Wybierz sformułowanie, które sprawdza się w twoim przypadku. Wystarczy tylko jedno. Wypowiadając je za każdym razem, wkładaj w to całe serce. Niech wypływają z ciebie życzliwość i współczucie. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Ćwicz, po cichu powtarzając frazę, jakbyś śpiewał dziecku kołysankę. Ćwicz tak długo, jak chcesz. Przydatne może się okazać przeprowadzanie ćwiczenia najpierw tylko przez kilka minut i powolne zwiększanie czasu jego trwania.

Kiedy chcesz, możesz przekierować uwagę na przyjaciela lub znajomego, który jest czymś zaniepokojony. Możesz się także skupić na grupie ludzi, na przykład „wszystkich moich przyjaciołach" lub „wszystkich moich braciach i siostrach". [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Jeśli tego zechcesz, możesz poeksperymentować, zmieniając ćwiczenie tak, aby się koncentrować na ludziach, z którymi masz trudne relacje. Spróbuj skierować w ich stronę życzliwość i pragnienie, aby byli szczęśliwi, a następnie zaobserwuj swoją wewnętrzną reakcję. Okazując miłującą życzliwość osobie, z którą masz skomplikowane stosunki, *nie* pozwalasz jej, aby cię obrażała lub raniła, lecz usiłujesz zobaczyć, że także ona jest poszukującą szczęścia ludzką istotą. Dzięki temu możesz zmienić swoje nastawienie do tej sytuacji i uwolnić się od urazy, którą być może żywisz.

Wiedz, że ćwicząc medytację służącą rozwinięciu miłującej życzliwości, najpewniej doświadczysz wielu różnych uczuć! Niektóre mogą być nawet niepokojące, na przykład smutek, żal lub złość. Jeśli zaistnieją, *nie* popełniłeś błędu. Często zdarza się, że wykonując to ćwiczenie, uwalniamy głęboko skrywane uczucia. W istocie ten upust emocji jest sam w sobie rodzajem uzdrowienia. Zwracaj uwagę na wszystkie zaistniałe uczucia i respektuj je, nie przerywając ćwiczenia.

UWAGA SKIEROWANA NA PRZESTRZENNOŚĆ I SPOKÓJ

Podstawowa umiejętność służąca rozwijaniu uważności i będąca częścią dialektycznej terapii behawioralnej zawiera umiejętność „co" oznaczającą obserwację i umiejętność „jak" oznaczającą nieosądzanie. Jeśli jest ci szczególnie trudno zachować uważność, bacznie obserwować lub powstrzymać się od osądu, to być może po prostu nie w pełni się odprężyłeś lub zrelaksowałeś. Całkiem możliwe, że zbytnio identyfikujesz się z pewną aktywną i teraźniejszą, ale także mniejszą częścią siebie bądź częściami siebie.

Nauczyciele medytacji często używają metafory oceanu, aby przedstawić pojęcie naszej pełni, kontrastując je z identyfikowaniem się z mniejszą częścią siebie (z naszymi myślami i osądami lub uczuciami złości bądź lęku). Opisując metaforę, zauważa się, że fali i oceanu nie można od siebie oddzielić. Chociaż fale przyjmują różną postać oraz mogą być potężne i robić wrażenie, nie zmienia to faktu, że składają się z wody i są częścią ogromnego oceanu, aż do jego najgłębszych czeluści. Twoja pełnia (czasem nazywana *wielkim umysłem* lub innym podobnym określeniem) przypomina ocean, podczas gdy jej części (uczucia, myśli, historie pojawiające się w twoim umyśle) są niczym fale – ciągle wznoszą się i opadają, pojawiają się i znikają, lecz ich esencja – ocean – jest zawsze obecna.

Niezwykle silna jest tendencja do *identyfikowania* się z falą i do utraty poczucia łączności z większym oceanem. Ćwicząc uważność, uczysz się rozpoznawać rozsądny i emocjonalny umysł w chwili jego ujawnienia się, co może ci pomóc wyswobodzić się ze sztywnej identyfikacji z mniejszymi częściami ciebie.

Od czasu do czasu celowo przenosząc uwagę na doznania często niezauważane lub brane za oczywiste, możesz zyskać dużo większą elastyczność w stosowaniu uwagi, zwiększyć uważność i mieć większą zdolność do przełamania zakorzenionej w tobie identyfikacji ze starymi nawykami myślenia i odczuwania.

Jeśli wybierzemy *przestrzeń* i *spokój* (lub *ciszę*) na obiekty naszej uważności, zyskamy niezwykle skuteczną technikę służącą rozwinięciu tejże elastyczności i wyswobodzeniu się z nawyków identyfikowania się z „falami" naszego umysłu (głęboko zakorzenionymi i intensywnymi myślami lub uczuciami).

ĆWICZENIE: PRAKTYKA MEDYTACYJNA SŁUŻĄCA ROZWIJANIU UWAŻNOŚCI PRZESTRZENNEJ, WEWNĄTRZ I NA ZEWNĄTRZ SIEBIE

Poniżej zaprezentowano dwie praktyki medytacyjne, które pokazują, jak można pielęgnować świadomość przestrzeni (wewnętrznej i zewnętrznej) oraz spokoju i ciszy.

Poniższe techniki traktuj niczym ciekawą zabawę. Wykonując je, nie musisz robić nic wyjątkowego, nie musisz się stawać inną osobą niż ta, którą jesteś!

W istocie przydatne może się okazać rozważenie możliwości, że *już teraz masz dostęp do ogromnej przestrzeni i spokoju (niczym do głębin oceanu), musisz jedynie pozwolić, aby ponownie wkroczyły do twojej świadomości.* Niech „powróci" obecne w tobie poczucie przestrzeni i spokoju. Nie musisz robić absolutnie nic! Zwróć jedynie życzliwą uwagę na to, co już masz. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, słuchając instrukcji tych dwóch medytacji, użyj komórki, aby je nagrać powolnym, miarowym głosem i móc ich potem wysłuchać w trakcie ćwiczeń.

Instrukcja

Przyjmij wygodną pozycję. Wykonując kilka oddechów, skup uwagę poprzez uważną koncentrację na wrażeniach płynących z oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Kiedy twój oddech stanie się miarowy i będziesz skupiony, skoncentruj się także na wszystkich dźwiękach, pozwalając im przybyć do siebie, niczego nie dodając ani nie ujmując. Skup się na bezpośrednim doznaniu dźwięku, nie pozwalając, aby twoje myśli przywiązały się do nazwy lub historii z nim się łączącej. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Biorąc kilka wdechów, ćwicz uważność w zakresie wrażeń płynących z oddychania i dźwięków. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Skieruj uwagę na przestrzeń dzielącą oddechy, a więc tę między wdechem i wydechem oraz między końcem wydechu i kolejnym wdechem. Niech twoja uwaga spocznie właśnie tam, w przestrzeni między oddechami. Kiedy zaczniesz się rozpraszać, przywróć uwagę na tę przestrzeń. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Kiedy dostrzeżesz, że twoja uwaga skupia się na dźwiękach, najpierw zauważ dźwięk, a następnie przestrzeń dzielącą dźwięki. Zauważ, że dźwięki różnią się między sobą głośnością, łagodnością, bliskością i że wszystkie są oddzielone i otoczone przestrzenią. Zauważ, że wszystkie dźwięki istnieją w większym wymiarze przestrzeni. Niech twoja uwaga spocznie w przestrzeni przechowującej wszystkie dźwięki, pozwalającej im przychodzić i odchodzić. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Kiedy tego zechcesz, otwórz oczy. Rozejrzyj się wokół siebie. Co widzisz? Oczywiście przedmioty – ale czy widzisz znajdującą się między nimi przestrzeń? Przyjrzyj się uważniej. Zauważ przestrzeń i kształt przestrzeni między bliskimi i dalekimi przedmiotami. Czy widzisz ogromną przestrzeń, w której są przechowywane wszystkie widziane przez ciebie rzeczy? Odpręż się i spójrz głębiej. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz dwu- lub trzyminutową przerwę, zanim zakończysz ćwiczenie].

Kiedy tylko zechcesz, ćwicz zauważanie przestrzeni albo w formie ustrukturyzowanej praktyki medytacyjnej (jak przedstawiono ją powyżej – skupiając się na wrażeniach płynących z oddychania, dźwięków lub widzianych przedmiotów), albo

w luźniejszej formie, zwracając uwagę jedynie na różne sytuacje pojawiające się w codziennym życiu.

Możesz nawet zechcieć poeksperymentować, zauważając przestrzeń zawierającą twoje myśli i uczucia. Czy potrafisz się zrelaksować, obserwować i pozwolić, aby myśli i uczucia wpierw zaistniały, potem zmieniły się i opuściły przestrzeń chwili obecnej?

ĆWICZENIE: PRAKTYKA MEDYTACYJNA SŁUŻĄCA ZWRÓCENIU SIĘ KU SPOKOJOWI I CISZY

Instrukcja

Przyjmij wygodną pozycję. W trakcie kilku oddechów skup uwagę na chwili obecnej, uważnie koncentrując się na wrażeniach płynących z oddychania. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Kiedy zauważysz, że twoja uwaga zwraca się w inną stronę, na przykład na myśli lub dźwięki, nie musisz tego zwalczać ani za tym podążać. Pozwól jedynie, aby do twojej świadomości powróciły wrażenia płynące z oddychania, robiąc to cierpliwie i życzliwie. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Ćwicząc uważność w zakresie oddychania, możesz dostrzec, że rośnie w tobie poczucie wewnętrznego spokoju. Na początku może się pojawiać tylko w formie krótkich przebłysków, lecz się nie zniechęcaj. Po prostu pozwól, aby się pojawiały. Nie przestawaj zauważać wszelkich odczuwanych wrażeń spokoju. Znajdź w nich odprężenie i pozwól, aby nadchodziły. Na początku odczuwanego w ciele spokoju możesz doświadczać jako wrażenia wyciszenia i lekkości. Potem łatwiej będzie ci doświadczyć panującego w umyśle spokoju, gdy wyciszą się twoje myśli. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Czasem spokój może przybierać wyraźniejszą formę jako cisza. Kiedy zauważysz ciszę, na przykład między dźwiękami lub myślami, pozwól, aby spoczęła tam twoja uwaga. Kiedy się rozproszy, skieruj ją ponownie do tego miejsca. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz jednominutową przerwę].

Uważnie słuchaj wszystkich nadchodzących i oddalających się dźwięków. Zamiast skupiać się na jednym dźwięku, skupiaj się raczej na ciszy i przestrzeni między dźwiękami. Kiedy osiągniesz dobry poziom koncentracji, zauważ, jak dźwięki wyłaniają się z ciszy, by potem do niej powrócić. Niech twoja uwaga spocznie w ciszy poprzedzającej usłyszenie kolejnego dźwięku. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz dwu- lub trzyminutową przerwę, zanim zakończysz ćwiczenie].

WNIOSEK

Ćwicząc uważność, łączysz się z rozległą i pradawną tradycją, od tysięcy lat pielęgnowaną przez ogromną liczbę ludzi. Wielu nauczycieli podkreśla, że ćwiczenie uważności wiąże się z postawą życzliwości i współczucia ukrytą w sposobie, w jaki się skupiamy. Gdy stajesz się bardziej uważny, wzrasta w tobie poczucie pełni, a także przestrzeni i spokoju, co może ci pomóc w przeobrażeniu własnych doświadczeń życiowych. W tym rozdziale zachęcaliśmy cię do zaczerpnięcia wiedzy z tradycji medytacji opartej na uważności – przez skupianie się na życzliwości i współczuciu oraz przestrzenności i spokoju – abyś dowiedział się więcej o swoich wyjątkowych i potężnych zasobach służących uzdrowieniu i wzbogaceniu twojego życia.

ROZDZIAŁ 7

Podstawowe umiejętności regulowania emocji

CZYM SĄ TWOJE EMOCJE?

Mówiąc wprost, emocje to sygnały wysyłane z wnętrza twojego ciała, zawiadamiające cię o tym, co się dzieje. Kiedy przydarza ci się coś miłego, czujesz się dobrze; kiedy coś przykrego, czujesz się źle. Pod wieloma względami twoje emocje przypominają serwis informacyjny, za którego pośrednictwem otrzymujesz ciągłe uaktualnienia dotyczące twoich obecnych działań i doznań.

Twoje początkowe reakcje na wydarzenie nazywamy *pierwotnymi emocjami*. To silne, szybko pojawiające się emocje niewymagające przemyślenia tego, co następuje. Na przykład na wiadomość o wygraniu konkursu możesz zareagować natychmiastowym zaskoczeniem. Dowiedziawszy się o śmierci bliskiej osoby, możesz szybko poczuć smutek. Kiedy ktoś cię obrazi, możesz momentalnie poczuć złość.

Oprócz nich możesz doznać również *wtórnych emocji*, a więc emocjonalnych reakcji na pierwotne emocje. Wtórne uczucia można też nazwać uczuciami powstałymi w odpowiedzi na uczucia (Marra, 2005). Oto prosty przykład. Erik nakrzyczał na siostrę, bo zrobiła coś, co go rozzłościło. Szybko odczuł złość, lecz chwilę później poczuł się winny z tego powodu. Złość była jego pierwotną reakcją, zaś poczucie winy – wtórną.

Możliwe jest także, że w odpowiedzi na pojedynczą emocję pierwotną odczujesz liczne emocje wtórne. Oto bardziej złożony przykład. Shauna odczuła niepokój, gdy w pracy poproszono ją o przygotowanie prezentacji. W miarę jak zbliżał się dzień jej wygłoszenia, kobieta stawała się coraz bardziej przygnębiona, myśląc o swoim rosnącym lęku, w końcu zaś poczuła się bezwartościowa z powodu niezdolności przygotowania prostej prezentacji. Z kolei w dzień po przedstawieniu prezentacji poczuła się winna, myśląc że niepotrzebnie tak bardzo się nią przejmowała. Na tym przykładzie

możesz zaobserwować, jak szybko mogą się skomplikować emocje. Choć pierwotną emocją Shauny był niepokój, w reakcji na niego pojawiły się wtórne emocje – przygnębienie, poczucie bezwartościowości i winy.

Twoje pierwotne reakcje emocjonalne na sytuacje mogą pociągnąć za sobą niekończącą się reakcję łańcuchową składającą się z niepokojących wtórnych emocji wzbudzających w tobie dużo większy ból niż emocja wyjściowa. Z tego powodu ważne jest, abyś postarał się określić pierwotną emocję zaistniałą w bolesnej sytuacji, gdyż w ten sposób możesz jej zaradzić, zanim przytłoczy cię lawina wtórnych emocji. Właśnie w tym celu przydatne mogą się okazać umiejętności regulowania emocji. Są one istotnym elementem dialektycznej terapii behawioralnej, gdyż pomagają ci w nowy, zdrowszy sposób radzić sobie zarówno z pierwotnymi, jak i wtórnymi bolesnymi uczuciami (Dodge, 1989; Linehan, 1993a).

Owe umiejętności są szczególnie przydatne, ponieważ ich brak sprawia, że ludzie często zmagają się z pierwotnymi i wtórnymi emocjami w sposób jeszcze bardziej nasilający ból. W przypadku Shauny można sobie łatwo wyobrazić, że alkoholu lub narkotyków zaczęła używać po to, aby zaradzić uczuciu niepokoju, cięła się lub samookaleczała, aby zmniejszyć przygnębienie, i w końcu objadała się, aby zaradzić poczuciu winy. Te szkodliwe strategie zaradcze często stosują osoby przytłoczone emocjami. Z tego powodu niezwykle ważne jest poznanie przedstawionych w niniejszej książce umiejętności regulowania emocji, aby zapobiegać pierwotnym i wtórnym emocjom w zdrowszy sposób i unikać przedłużającego się cierpienia, które często im towarzyszy.

Umiejętności regulowania emocji są również potrzebne do radzenia sobie z innym problemem zwanym *ambiwalencją*. Mamy z nią do czynienia wtedy, gdy na to samo zdarzenie reagujesz więcej niż jedną emocjonalną reakcją, a każda emocja ciągnie cię w innym kierunku lub sprawia, że chcesz zrobić coś innego. Rozważmy przypadek Tiny, która wychowywała się bez ojca. Gdy dziewczyna miała dwadzieścia pięć lat, skontaktował się z nią ojciec i zaproponował spotkanie. Tina była podekscytowana możliwością stworzenia z nim nowej relacji, lecz w równym stopniu była na niego zła za to, że porzucił rodzinę. Wyraźnie widać, że Tiną targały przeciwne emocje, skłaniając ją do różnych postanowień.

Jeśli od dawna zmagasz się z przytłaczającymi emocjami, to łatwo zrozumieć twoją frustrację i rozpacz wynikające z niezdolności do kontrolowania emocjonalnych reakcji. Pamiętaj jednak – chociaż z trudem może ci przychodzić kontrolowanie twojej pierwotnej reakcji, jest nadzieja, że nauczysz się kontrolować swoje wtórne reakcje emocjonalne, a także sposób radzenia sobie z emocjami. W przyszłości może się okazać, że po rozpoczęciu używania umiejętności przedstawionych w książce, zwłaszcza tych związanych z uważnością, możesz zyskać kontrolę nawet nad swoimi pierwotnymi reakcjami.

JAK DZIAŁAJĄ EMOCJE?

Emocje są elektrycznymi i chemicznymi sygnałami wysyłanymi przez ciało w celu zawiadomienia cię o tym, co właśnie następuje. Owe sygnały często docierają najpierw do zmysłu wzroku, dotyku, słuchu, węchu i smaku. Następnie wędrują do mózgu, gdzie ulegają przetworzeniu w miejscu zwanym *układem limbicznym*, przeznaczonym właśnie do obserwacji i przetwarzania emocji, umożliwiającym ci zareagowanie na sytuacje emocjonalne. Układ limbiczny jest również połączony z resztą mózgu i ciała, dzięki czemu może je powiadomić, jak powinny się zachować w odpowiedzi na zaistniałą sytuację.

Twoje emocje są niezwykle ważne z wielu powodów, z których najważniejszym jest przetrwanie. Oto przykład. Louise szła ulicą, kiedy w jej stronę ruszyło wściekłe psisko, groźnie ją oszczekując. Jej oczy i uszy natychmiast wysłały emocjonalny sygnał do mózgu. Następnie jej układ limbiczny przetworzył informację bez konieczności angażowania kobiety w proces myślowy dotyczący dalszych działań. Tego rodzaju reakcję nazywamy *walką, ucieczką lub bezruchem*, warunkuje ona bowiem decyzję Louise wiążącą się z próbą obrony przed psem – z ucieczką lub pozostaniem na miejscu w nadziei, że pies jej nie zauważył. Podjąwszy słuszną decyzję o ucieczce, kobieta oddaliła się, unikając uszczerbku na zdrowiu. W ten właśnie sposób emocje przyczyniły się do jej przetrwania i uniknięcia bólu.

Wyobraźmy sobie, że dwa tygodnie później Louise znowu przechadzała się po mieście i zaczęła zmierzać w stronę ulicy, gdzie wcześniej napotkała groźnego psa. Niemal natychmiast zaczęła odczuwać lęk. Ten rodzaj reakcji nazywamy *reakcją warunkową*. Układ limbiczny kobiety starał się ją chronić, przypominając jej o niebezpiecznym psie. Aby go uniknąć, podjęła rozważną decyzję, skręcając w inną ulicę. Przykład pokazuje, że emocje Louise najpierw pomogły jej uciec przed zagrożeniem i bólem, a następnie uniknąć potencjalnej szkody.

Oto inny przykład tego, jak działają emocje. Sheila szła przez miasto, gdy nagle spostrzegła Courtney – dobrą przyjaciółkę sprzed wielu lat. Natychmiast poczuła radość. Gdy Courtney ją zobaczyła, od razu się uśmiechnęła. Sheila zauważyła jej reakcję i pomyślała: „Też cieszy się na mój widok", po czym odwzajemniła uśmiech. Kobiety szybko odnowiły kontakt i postanowiły, że wkrótce ponownie się spotkają. Przypadkowe spotkanie po latach wzbudziło w nich uczucie szczęścia.

W powyższym przykładzie uśmiech zadziałał jako akt komunikacji między kobietami. Pomógł im zrozumieć, jak czuje się druga osoba. Gdyby Courtney zmarszczyła brwi i spojrzała w drugą stronę, widząc Sheilę, ta uznałaby wyraz jej twarzy za obrzydzenie i najprawdopodobniej uniknęłaby z nią kontaktu. Każda osoba, bez względu na przynależność kulturową, potrafi wyrażać emocje w taki sam sposób i rozpoznawać wyrazy uczuć u innych ludzi. Uśmiech pozostaje uśmiechem, nieważne, skąd pochodzisz.

Przedstawiliśmy tylko dwa przykłady, ale to wystarczy, by zobaczyć, że emocje służą wielu celom. Emocje są sygnałami pozwalającymi:

- przeżyć („walka, ucieczka lub bezruch");
- pamiętać ludzi i sytuacje;
- radzić sobie z sytuacjami w codziennym życiu;
- porozumiewać się z innymi;
- unikać bólu;
- poszukiwać przyjemności.

CZYM SĄ UMIEJĘTNOŚCI REGULOWANIA EMOCJI?

Jak już wiesz, umiejętności regulowania emocji pomogą ci radzić sobie ze swoimi reakcjami na pierwotne i wtórne emocje w nowy, skuteczny sposób. (Pamiętaj, że chociaż nie zawsze możesz kontrolować, jak się czujesz, możesz zapanować nad tym, jak zareagujesz na te uczucia). Ponieważ są to najważniejsze techniki, które należy opanować w ramach dialektycznej terapii behawioralnej, zapewne więc nie zaskoczy cię informacja, że niektóre z nich ćwiczyłeś już we wcześniejszych rozdziałach dotyczących tolerowania dyskomfortu psychicznego i umiejętności składających się na uważność. Cztery grupy umiejętności w dialektycznej terapii behawioralnej (tolerowanie dyskomfortu psychicznego, uważność, regulowanie emocji i efektywność interpersonalna) pokrywają się i wzmacniają nawzajem, gdyż to pomaga ci łatwiej je sobie przyswoić i szybciej je przywoływać.

W dialektycznej terapii behawioralnej istnieje dziewięć umiejętności regulowania emocji, które pomogą ci zyskać kontrolę nad twoimi emocjami i zachowaniami z nimi utożsamianymi (Linehan, 1993b). Oto one:

1. Rozpoznawanie swoich emocji.
2. Pokonywanie przeszkód na drodze ku zdrowym emocjom.
3. Zmniejszanie fizycznej podatności na przytłaczające emocje.
4. Zmniejszanie nadwrażliwości poznawczej.
5. Zwiększanie pozytywnych emocji.

6. Bycie uważnym w zakresie swoich emocji bez ich osądzania.
7. Ekspozycja na emocje.
8. Postępowanie wbrew swoim emocjonalnym impulsom.
9. Rozwiązywanie problemów.

W niniejszym rozdziale przedstawimy pięć pierwszych umiejętności regulowania emocji, w następnym zaś – cztery ostatnie. Tak jak w poprzednich rozdziałach także i w tych dwóch ćwiczenia ułożone są według wzrastającego stopnia trudności, należy je więc wykonywać w kolejności, w jakiej są zaprezentowane.

ROZPOZNAWANIE SWOICH EMOCJI

Poznanie sposobu rozpoznawania przez ciebie emocji i ich wpływu na twoje życie jest pierwszym krokiem ku zapanowaniu nad niezwykle silnymi reakcjami emocjonalnymi. Ludzie często żyją, nie poświęcając zbyt wiele uwagi temu, jak się czują. W konsekwencji w ich wnętrzu zachodzi wiele rzeczy, o których niemalże nie mają pojęcia. To samo dotyczy osób zmagających się z przytłaczającymi emocjami, lecz zachodzi to inaczej. Bardzo często osoby borykające się z tym problemem rozpoznają falę niepokojących uczuć, które ich przytłaczają (na przykład smutek, złość, wina, wstyd itp.), lecz gdy uda im się je zauważyć, jest już za późno, aby im zaradzić.

Aby zapanować nad przytłaczającymi reakcjami emocjonalnymi, należy najpierw zwolnić proces emocjonalny w celu jego analizy. Dopiero potem można podjąć trafniejsze decyzje. To ćwiczenie pomoże ci rozpocząć ów proces dzięki analizie sytuacji emocjonalnej, która zaistniała w przeszłości. Aby tego dokonać, musisz być z sobą absolutnie szczery. Celem tego ćwiczenia jest odkrycie, jakie emocje wówczas odczuwałeś (zarówno pierwotne, jak i wtórne), a następnie zrozumienie, jak wpłynęły one na twoje późniejsze działania i uczucia.

Rozważmy następujący przykład. Ling zmagała się z przytłaczającymi emocjami, które często wymykały się jej spod kontroli. Pewnego wieczoru, po powrocie z pracy, zastała pijanego męża na sofie. Nie uważał się za alkoholika i odmawiał odbycia psychoterapii, nie widział więc potrzeby chodzenia na spotkania Anonimowych Alkoholików. Ling natychmiast poczuła złość i zaczęła krzyczeć na męża, nazywając go „bezużytecznym pijakiem". On zaś leżał bez ruchu, nic nie mówiąc. Chciała go uderzyć, ale powstrzymała się od tego. Po kilku minutach do uczuć Ling dołączyły rozpacz i wstyd. Wszystkie podejmowane przez nią próby niesienia pomocy mężowi zakończyły się niepowodzeniem. Czuła, że nie może dłużej trwać w małżeństwie, rozwód zaś nie stanowił dla niej rozwiązania. Kobieta zamknęła się w łazience. Pomyślała, żeby się zabić, aby już więcej nie cierpieć. Zamiast tego jednak wzięła do

ręki żyletkę i zaczęła się nią ciąć dopóty, dopóki nie pojawiła się krew. Tamtego wieczoru była tak zdenerwowana, że zapomniała nastawić budzik, spóźniła się do pracy i dostała naganę od szefa.

Historia Ling jest typowa dla wielu ludzi. Używając jej, prześledźmy proces sześciu kroków, który pomoże ci rozpoznawać twoje emocje (Linehan, 1993b).

1. *Co się stało?* To okazja, abyś opisał sytuację, która doprowadziła do zaistnienia twoich emocji. W powyższym przykładzie Ling wraca do domu i kolejny raz zastaje męża pijanego. Mężczyzna odmawia przyjęcia pomocy i omówienia swojego problemu.

2. *Jak myślisz, czemu doszło do tej sytuacji?* To okazja, abyś określił potencjalne przyczyny tego stanu. To niezwykle ważny krok, gdyż znaczenie, które przypiszesz zdarzeniu, często warunkuje emocjonalną reakcję na nie. Na przykład jeśli sądzisz, że ktoś celowo cię zranił, zareagujesz zupełnie inaczej, niż gdybyś uważał, że zraniono cię przez przypadek. W powyższej sytuacji Ling sądzi, że jej mąż jest alkoholikiem, który jej nienawidzi i żałuje, że się z nią ożenił. W konsekwencji zrezygnował z życiowych ambicji, aby ją zranić.

3. *Jak poczułeś się w związku z tą sytuacją – zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie?* W miarę możliwości postaraj się określić i pierwotne, i wtórne emocje. Poznanie twojego sposobu rozpoznawania własnych emocji wymaga wprawy, lecz warte jest wysiłku. Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu słów właściwie nazywających twoje uczucia, posłuż się Listą Powszechnie Odczuwanych Emocji z rozdziału 4. Spróbuj także określić towarzyszące ci odczucia fizyczne. Emocje i doznania fizyczne, zwłaszcza napięcie mięśniowe, są z sobą ściśle powiązane. W powyższym przykładzie pierwotną emocją Ling jest złość (po zobaczeniu pijanego męża), lecz później odczuwa również wtórne uczucia rozpaczy i wstydu. Jeśli chodzi o doznania fizyczne, zauważa, że wszystkie mięśnie jej twarzy i ramion stają się bardzo napięte oraz czuje mdłości.

4. *Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych wówczas uczuć?* To pytanie jest niezwykle istotne, ponieważ określa twoje *impulsy*. Gdy jesteśmy przytłoczeni emocjami, często czujemy pragnienie powiedzenia lub zrobienia czegoś drastycznego, bolesnego lub bardzo niebezpiecznego. Jednakże nie zawsze to robimy, czasem poprzestając na myślach lub pragnieniach. Jeśli zaczniesz zauważać, co *chciałeś* zrobić, i porównasz to z tym, co *w istocie* zrobiłeś, to rezultat może dać ci nadzieję. Jeśli możesz zapanować nad niektórymi impulsami, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziesz mógł zapanować także nad innymi. W przedstawionym przykładzie Ling pragnęła uczynić bardzo niebezpieczne lub prowadzące do śmierci rzeczy: uderzyć męża i zabić się w celu odcięcia się od bólu. Na szczęście nie uczyniła żadnej z nich, co dało jej nadzieję na zapanowanie także nad innymi pragnieniami.

5. *Co zrobiłeś i powiedziałeś?* Teraz powinieneś określić, co w istocie zrobiłeś w wyniku emocji. W powyższym przykładzie Ling zamknęła się w łazience i zaczęła się okaleczać. Nakrzyczała też na męża i nazwała go „bezużytecznym pijakiem".

6. *Jaki wpływ później wywarły na ciebie emocje i działania?* Określ długoterminowe konsekwencje tego, co czułeś i zrobiłeś. Ling zaspała i spóźniła się do pracy, zapomniała bowiem nastawić budzik, w rezultacie więc otrzymała naganę, co naraziło ją na ryzyko utraty pracy.

ĆWICZENIE: ROZPOZNAWANIE EMOCJI

Na stronie 194 zamieściliśmy przykładowy Arkusz Służący Rozpoznawaniu Emocji, w którym opisaliśmy przypadek Ling. Kolejna strona zawiera pusty szablon, który powinieneś wypełnić, myśląc o zdarzeniu ze swojego życia. Zanim użyjesz pustego arkusza, skopiuj go, abyś mógł korzystać z niego w przyszłości. Możesz również użyć czystej kartki papieru, na której zapiszesz nazwy nagłówków, w ten sposób tworząc dla siebie arkusz.

Teraz posłuż się arkuszem, aby przeanalizować niedawno zaistniały incydent emocjonalny. Wybierz sytuację, którą dobrze pamiętasz. Postaraj się, najlepiej jak możesz, określić swoje pierwotne i wtórne emocje. Pamiętaj – bądź z sobą naprawdę szczery. Nikt poza tobą nie musi zobaczyć arkusza.

Następnie, przez przynajmniej dwa tygodnie, codziennie wybieraj sytuację i analizuj ją, korzystając z Arkusza Służącego Rozpoznawaniu Emocji. Pamiętaj, że musisz ćwiczyć analizowanie przeszłych sytuacji, abyś mógł się nauczyć, jak określać swoje emocje i ich konsekwencje *wtedy, gdy się dzieją*.

PRZYKŁAD: ARKUSZ SŁUŻĄCY ROZPOZNAWANIU EMOCJI

Pytania	Twoje reakcje
Kiedy nastąpiło zdarzenie?	Ubiegłej nocy.
Co się wydarzyło?	Kiedy wróciłam do domu, kolejny raz zastałam pijanego męża leżącego na sofie. Nadal odmawia pójścia na terapię i na spotkanie Anonimowych Alkoholików. Nakrzyczałam na niego i nazwałam go „bezużytecznym pijakiem". On tylko siedział i nic nie mówił. Poszłam do łazienki i pocięłam się żyletką.
Jak myślisz, czemu doszło do tej sytuacji? (Określ przyczyny).	Mój mąż jest alkoholikiem. Nienawidzi mnie i żałuje, że się ze mną ożenił. Myślę, że zrezygnował z życiowych ambicji i postępuje w ten sposób, żeby mnie zranić.
Jak poczułeś się w związku z sytuacją, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie? (Postaraj się określić i *pierwotne*, i *wtórne* emocje).	Pierwotne emocje: Złość Wtórne emocje: Rozpacz i wstyd Fizyczne doznania: Twarz i ramiona stały się napięte, poczułam mdłości.
Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych wówczas uczuć? (Określ odczuwane impulsy).	Chciałam uderzyć męża i odczuwałam pragnienie zabicia siebie, aby uwolnić się od bólu.
Co zrobiłeś i powiedziałeś? (W jakie działania i zachowania zaangażowałeś się z powodu doświadczanych uczuć?)	Zamknęłam się w łazience i zaczęłam się okaleczać. Potem sama poszłam do łóżka, bo byłam zła. Nakrzyczałam na męża, nazywając go „bezużytecznym pijakiem".
Jaki późniejszy wpływ miały na ciebie emocje i działania? (Jakie były krótko- lub długotrwałe konsekwencje twoich działań?)	Kiedy się kładłam, byłam tak zła, że zapomniałam nastawić budzik. Zaspałam. Kiedy dotarłam do pracy, szef znowu na mnie nakrzyczał. Powiedział, że jeśli znowu się spóźnię, to będzie musiał mnie zwolnić.

ARKUSZ SŁUŻĄCY ROZPOZNAWANIU EMOCJI

Pytania	Twoje reakcje
Kiedy nastąpiło zdarzenie?	
Co się wydarzyło?	
Jak myślisz, czemu doszło do sytuacji? (Określ przyczyny).	
Jak się poczułeś w związku z sytuacją, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie? (Postaraj się określić i *pierwotne*, i *wtórne* emocje).	Pierwotne emocje: Wtórne emocje: Fizyczne doznania:
Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych wówczas uczuć? (Określ odczuwane impulsy).	
Co zrobiłeś i powiedziałeś? (W jakie działania i zachowania zaangażowałeś się z powodu doświadczanych uczuć?)	
Jaki późniejszy wpływ miały na ciebie emocje i działania? (Jakie były krótko- lub długotrwałe konsekwencje twoich działań?)	

ĆWICZENIE: ARKUSZ EMOCJI

Aby ułatwić sobie rozpoznawanie emocji, często warto je po prostu nazwać. Na początku taka metoda ich określania może się wydawać śmieszna, lecz sam akt wypowiedzenia nazwy emocji wzmocni jej znaczenie i pomoże ci zwrócić większą uwagę na to, co właśnie odczuwasz. Głośne nazywanie emocji, zwłaszcza tych przytłaczających, może ci także pomóc w pozbyciu się wywołanego nimi niepokoju. Im więcej będziesz mówił o emocjach, tym mniejsze będzie twoje pragnienie zrobienia czegoś pod ich wpływem. Nie musisz wykrzykiwać swoich uczuć; wystarczy, że nazwiesz je po cichu. Znajdź sposób, który sprawdza się w twoim przypadku. Powiedz do siebie: „Teraz czuję...". Nie zapominaj, żeby zwracać uwagę także na przyjemne i radosne emocje. Im trafniej będziesz umiał je rozpoznać i wypowiedzieć, tym pełniej ich doświadczysz.

Następnie w celu dalszego wzmocnienia doznania, zanotuj swoje emocje w Arkuszu Emocji. Zapisywanie swoich uczuć w ciągu tygodnia pomoże ci je rozpoznawać, nazywać i opisywać.

PRZYKŁAD: ARKUSZ EMOCJI

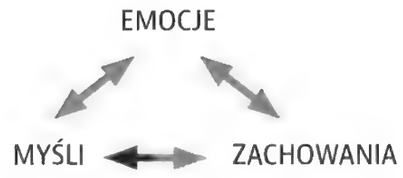
Kiedy nastąpiło zdarzenie i gdzie się wtedy znajdowałeś?	Jak się czułeś? („Teraz czuję...")	Czy głośno nazwałeś odczuwane emocje?	Co zrobiłeś po rozpoznaniu tego, co czujesz?
W czwartek wieczorem, w domu	Czuję złość.	Tak.	Poszedłem do kuchni i wypiłem kieliszek wina.
W czwartek wieczorem, w domu	Czuję smutek.	Nie.	Próbowałem zasnąć, ale nie mogłem przestać rozmyślać o swoim smutku.
W piątek rano, w autobusie	Czuję podenerwowanie.	Tak.	Próbowałem się uspokoić, odwracając uwagę i czytając gazetę.
W piątek rano, w pracy	Czuję się wkurzony.	Tak.	Wyszedłem zapalić papierosa.
W piątek po południu, w pracy	Czuję się zazdrosny.	Nie.	Dalej ignorowałem przyjaciela, bo umawia się z kobietą, która mi się podoba.
W piątek wieczorem, w domu	Czuję się samotny.	Tak.	Postanowiłem pójść do kina sam i spędzić tam czas.
W sobotę po południu, w parku	Czuję się szczęśliwy.	Tak.	Spędziłem więcej czasu w parku z przyjaciółmi.
W sobotę wieczorem, w domu Bena	Czuję radość.	Tak.	Właściwie nie odzywałem się do innych, bo nie chciałem zepsuć tego, co czuję.

ARKUSZ EMOCJI

Kiedy nastąpiło zdarzenie i gdzie się wtedy znajdowałeś?	Jak się czułeś? („Teraz czuję...")	Czy głośno nazwałeś odczuwane emocje?	Co zrobiłeś po rozpoznaniu tego, co czujesz?

POKONYWANIE PRZESZKÓD NA DRODZE KU ZDROWYM EMOCJOM

Ponieważ zacząłeś już pełniej rozpoznawać swoje emocje, zapewne zauważasz także to, jak wpływają one na twoje zachowanie i myśli. Przyjrzyj się uważnie poniższemu wykresowi.



Wykres pokazuje, jak emocje mogą *wpłynąć* na myśli i zachowania, a także jak myśli i zachowania mogą *wpłynąć* na emocje. Wyobraźmy sobie, że Jim zgubił swój ulubiony zegarek (zachowanie). Zrobiło mu się smutno (emocja) i pomyślał: „Jestem taki rozkojarzony. Idiota ze mnie" (myśl). Ta myśl sprawiła jednak, że wpadł w jeszcze większą depresję (emocja), poszedł do domu i upił się (zachowanie), po czym poczuł wstyd (emocja). Czy widzisz, jak twoje emocje mogą być jednocześnie następstwem oraz przyczyną twoich myśli i zachowań?

Jeśli utkwisz w autodestrukcyjnym zachowaniu lub samokrytycznym myśleniu, możesz wpaść w błędne koło emocji. Jeśli z kolei będziesz się angażował w zdrowe zachowania i autoafirmację, zamiast błędnego koła zapoczątkujesz łańcuch bardziej wzbogacających doświadczeń emocjonalnych. Na przykład po utracie zegarka (zachowanie) i odczuciu smutku (emocja) Jim mógł użyć myśli zaradczej, na przykład „Każdy popełnia błędy. Nikt nie jest doskonały". Wówczas mógłby sobie wybaczyć popełnienie błędu (kolejna myśl) i przez resztę dnia czuć się spokojniej (emocja). Po odczuciu smutku z powodu zgubienia zegarka mógł się też wybrać na długi spacer (zachowanie), dzięki czemu poczułby większe odprężenie (emocja). Jim miał do dyspozycji wiele myśli zaradczych i zachowań, których mógł użyć, aby zapobiec utknięciu w błędnym kole niepokojących emocji.

EMOCJE I TWOJE ZACHOWANIA

Ponieważ twoje emocje i zachowania są ściśle powiązane, nic dziwnego, że silniejsze emocje często prowadzą do poważniejszych reakcji behawioralnych. Z tej przyczyny wielu ludzi odczuwających przytłaczające emocje zmaga się z niedającymi się opanować zachowaniami. Osoby te czasem przejawiają zachowania autodestrukcyjne w chwilach złości, przygnębienia lub niepokoju. Mogą się ciąć lub okaleczać, manipulować innymi

(co często prowadzi do kłótni i destrukcyjnych związków), poza tym przejadają się, nie dojadają, nadmiernie spożywają alkohol lub przyjmują narkotyki. Z oczywistych przyczyn tego rodzaju zachowania są szkodliwe dla wszystkich ludzi je przejawiających. Mimo to osoby te często wielokrotnie postępują w ten sam sposób. Pozostaje zatem pytanie: Dlaczego ludzie tak postępują? Odpowiedź tkwi w emocjach.

Zacznijmy od podstaw: wiele zachowań jest powtarzanych ze względu na związaną z nimi nagrodę. Ludzie chodzą do pracy, gdyż jest im ona wynagradzana pieniędzmi. Student chodzi na zajęcia, by zdobyć stopień naukowy. Ludzie uprawiają sport, pragnąc rywalizacji. Muzyk gra na instrumencie, chcąc tworzyć muzykę. Ogrodnik sadzi kwiaty, oczekując nagrody w postaci ich rozkwitu. Wszystkie te nagrody *wzmacniają* owe zachowania i sprawiają, że wzrasta prawdopodobieństwo ich zaistnienia w przyszłości. Jeśli nie dostałbyś wypłaty za wykonywaną pracę, więcej już byś do niej nie poszedł. Jeśli nauczyciel powiedziałby ci, że nie masz szans na otrzymanie dyplomu, najprawdopodobniej zrezygnowałbyś ze studiów. A gdyby w twoim ogrodzie wyrastały same chwasty, najprawdopodobniej przestałbyś go obsadzać.

Podobnie twoje emocje mogą służyć jako nagrody wzmacniające twoje zachowanie. Oto prosty przykład tego, jak przyjemne emocje mogą wzmacniać zachowanie: Phil pomógł swojemu przyjacielowi Stefanowi przeprowadzić się do nowego mieszkania (zachowanie). Stefan okazał mu dużą wdzięczność, a to sprawiło, że Phil poczuł ogromną radość z faktu udzielenia pomocy przyjacielowi (emocja). Kiedy Stefan znowu poprosił o przysługę, Phil z chęcią ponownie mu pomógł (kolejne zachowanie), gdyż spodziewał się, że znowu dobrze się poczuje (kolejna emocja).

Emocje mogą jednak wzmacniać także autodestrukcyjne zachowania. Rozważ następujący przykład: Teresa, kobieta zmagająca się z przytłaczającymi emocjami, powiedziała kiedyś: „Gdybym się źle poczuła, chciałabym, żeby tak samo poczuł się mój mąż". Z logicznego punktu widzenia to stwierdzenie wydaje się bezsensowne, lecz myśli, emocje i zachowania nie zawsze są logiczne. Będąc nastolatką, Teresa nie nauczyła się, jak radzić sobie z dręczącymi emocjami. Odczuwając ból emocjonalny lub fizyczny, cierpiała w samotności, nie otrzymując znikąd pomocy. Nikt nie zwracał uwagi na jej samopoczucie.

Gdy dorosła, zdała sobie sprawę, że ludzie zwracają uwagę na nią i jej ból, kiedy ich zrani, zwykle wzbudzając w nich złość. Na przykład kiedy zdenerwowała się czymś w pracy, po powrocie do domu znajdowała błahy powód do rozpoczęcia kłótni z mężem (jej zachowanie), sprawiając, że on też źle się poczuł. Wówczas w końcu dostrzegał zły nastrój Teresy i rozmawiał z nią o jej uczuciach (co stanowiło dla niej emocjonalną nagrodę). Kobieta mogła nie zdawać sobie sprawy, że celowo rani męża, lecz to nie miało znaczenia. W pewnym momencie życia jej myśli stały się automatyczne: „Źle się czuję, więc muszę sprawić, żeby ktoś inny poczuł się tak samo; wtedy poprawi się moje samopoczucie". Ponieważ jej zachowanie ciągle spotykało się z nagrodą w postaci pozytywnego (choć nielogicznego) doświadczenia emocjonalnego – walidacji jej uczuć przez męża – jej zachowanie ulegało wzmocnieniu i w konsekwencji powtórzeniu w przyszłości.

Podstawy	Doświadczenie Teresy
Emocja lub myśl	„Smutno mi".
↓	↓
Zachowanie	Wywołuje sprzeczkę z mężem.
↓	↓
Zachowanie jest nagradzane.	Mąż zauważa, że żona źle się czuje.
↓	↓
Zachowanie jest powtarzane.	W przyszłości dochodzi do kolejnych sprzeczek.

Sposób radzenia sobie Teresy z niepokojącymi uczuciami poprawiał jej samopoczucie tylko przez pewien czas. W dłuższej perspektywie jej małżeństwo ucierpiało kosztem „emocjonalnej walidacji". W wyniku swojego zachowania Teresa ciągle kłóciła się z mężem, a sprzeczki zawsze doprowadzały do pogorszenia jej samopoczucia.

Istotne jest zrozumienie istoty nagród emocjonalnych wzmacniających autodestrukcyjne zachowania. Należą do nich dwa rodzaje zachowań, w które często angażują się osoby zmagające się z przytłaczającymi emocjami, a mianowicie cięcie się/samouszkadzanie i manipulowanie innymi. Obydwa typy zachowań wiążą się z krótkotrwałymi nagrodami, dzięki którym wzrasta prawdopodobieństwo ich powtórzenia, lecz ich następstwem jest długotrwała szkoda. (W części rozdziału zatytułowanej *Zmniejszanie fizycznej podatności na przytłaczające emocje* poznasz także autodestrukcyjne zachowania związane z jedzeniem i używaniem szkodliwych substancji).

Cięcie się/samouszkadzanie

Wiele osób zadających sobie rany w formie nacięć, oparzeń lub szram twierdzi, że te działania poprawiają im samopoczucie lub łagodzą odczuwany przez nich ból. W pewnym sensie mają rację. Cięcie się i inne typy samouszkodzeń mogą doprowadzać do uwolnienia naturalnych środków przeciwbólowych zwanych *endorfinami*, które pomagają zabliźnić ranę. Te środki mogą doprowadzić do bardzo krótkotrwałego polepszenia fizycznego i emocjonalnego stanu osoby. Mimo że nagroda jest chwilowa, to owe fizyczne i emocjonalne uczucia wzmacniają zachowania samouszkadzające. Należy jednak pamiętać, że te zachowania mogą być niebezpieczne i prowadzić do śmierci lub infekcji. Choć ulga w bólu jest chwilowa, na zawsze pozostają z nami blizny, wspomnienia i towarzyszące im poczucie winy.

Jeśli angażujesz się w jakiekolwiek rodzaje cięcia lub samouszkadzania, określ je, wypełniając poniższe wolne miejsca. Następnie opisz płynące z nich chwilowe nagrody, aby w końcu określić ich długotrwały koszt i zagrożenia.

Angażuję się w następujące sposoby cięcia się lub samouszkodzenia: _____

_____

_____

_____

Chwilowe nagrody płynące z zachowania to: _____

_____

_____

_____

Długotrwałe koszty i zagrożenia związane z tym zachowaniem to: _____

_____

_____

_____

Manipulowanie innymi

W przedstawionym wcześniej przykładzie mogłeś zauważyć, dlaczego Teresa wywoływała sprzeczki z mężem, gdy czuła się zdenerwowana. Choć takie działania niszczyły małżeństwo, na krótki czas poprawiały jej samopoczucie. Ponieważ jej zachowanie było nagradzane walidacją emocjonalną, ciągle je powtarzała. Lecz częste kłótnie z mężem sprawiały, że w dłuższym czasie czuła się jeszcze gorzej.

Również inne formy manipulacji mogą się wiązać z krótkotrwałą nagrodą emocjonalną, prowadzącą do ich powtórzenia. Kiedy zmuszasz kogoś do zrobienia tego, co chcesz, być może odczuwasz satysfakcję lub masz wrażenie sprawowania kontroli. Te typy zachowań mogą stanowić silne nagrody emocjonalne, biorąc pod uwagę zwłaszcza to, że wiele osób odczuwających przytłaczające emocje uważa, że nie panuje nad własnym życiem. Ale także te emocjonalne nagrody mają tylko chwilowy skutek.

Oto kilka przykładów. Za każdym razem gdy Brandy ogarniała nuda, lubiła wprowadzać zamęt w życiu innych ludzi, tylko dla przyjemności. Często okłamywała przyjaciół, przekazując im zmyślone plotki na ich temat. Po tym jak doprowadzała ich do zdenerwowania, udawała, że ich pociesza. Dzięki temu czuła, że ma nad nimi władzę, lecz tylko do czasu, gdy przyjaciele odkrywali prawdę, po czym przestawali z nią rozmawiać. Podobnie postępował Jason, który bardzo kontrolował swoją dziewczynę, Patricię. Kiedy wychodzili razem na kolację, to on składał za nią zamówienie, choć miała ochotę na coś innego. Nie pozwalał jej spędzać czasu z przyjaciółmi; bez przerwy wydzwaniał na jej komórkę, aby sprawdzić, gdzie przebywa; powiedział jej również, że zabiłby się, gdyby go kiedyś opuściła. Patricii bardzo zależało na Jasonie i nie chciała go zranić, lecz w końcu wyczerpały ją manipulacje chłopaka. Zerwała z nim, nie bacząc na jego groźbę popełnienia samobójstwa.

Pamiętaj, że nikt nie lubi, gdy się nim manipuluje. Osoba będąca obiektem manipulacji w końcu znudzi się tym, że jest kontrolowana, i stawi opór. Wówczas związek przybiera postać konfrontacji, przestaje dawać satysfakcję i często następuje jego bolesny koniec. Zwykle jest to najgorszy scenariusz w przypadku osoby zmagającej się z przytłaczającymi emocjami, gdyż bardzo obawia się ona porzucenia. W istocie wszystkie zachowania manipulacyjne są na ogół próbą radzenia sobie z lękiem przed samotnością i zmuszenia innych do pozostania. Gdy zaś związek kończy się niepowodzeniem, lęk przed porzuceniem staje się rzeczywistością, a to może wyzwolić jeszcze więcej autodestrukcyjnych zachowań.

Jeśli angażujesz się w zachowania manipulacyjne, wpisz je w poniższe miejsca. Następnie określ płynące z nich chwilowe nagrody. Na koniec podaj ich długotrwały koszt i zagrożenia.

Angażuję się w następujące sposoby cięcia się lub samouszkodzenia: _____

_____

_____

_____

Chwilowe nagrody płynące z zachowania to: _____

_____

_____

_____

Długotrwałe koszty i zagrożenia związane z tym zachowaniem to: _____

_____

_____

_____

ZMNIEJSZANIE PODATNOŚCI FIZYCZNEJ NA PRZYTŁACZAJĄCE EMOCJE

Należy zrozumieć nie tylko potencjalny wpływ myśli i zachowań na emocje, lecz także to, jak inne problemy zdrowotne kształtują twoje samopoczucie. Oto kilka przykładów.

Jedzenie

Aby właściwie funkcjonować, twoje ciało potrzebuje składników odżywczych zawartych w pokarmie, podobnie jak samochód potrzebuje benzyny, by działać. W rezultacie spożywane przez ciebie jedzenie bezpośrednio wpływa na to, jak się czujesz – zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie.

Na twoje samopoczucie mogą wpłynąć zarówno różne rodzaje żywności, jak i ilość spożywanego przez ciebie jedzenia. Na przykład pokarmy o wysokiej zawartości tłuszczu, takie jak lody i ciasta, mogą dać ci chwilowe poczucie zadowolenia. Jeśli jednak będziesz spożywał je w nadmiarze, to możesz się czuć ciężko i ospale. Jeśli będziesz spożywał zbyt dużo tłustego lub słodkiego jedzenia, z czasem przybierzesz też na wadze. Z tego powodu ludzie często czują się smutni lub nieszczęśliwi, a to może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca i choroba wieńcowa. Inne typy żywności zawierające duże ilości cukru, na przykład cukierki i napoje gazowane, dadzą ci szybki zastrzyk energii, lecz gdy ich działanie osłabnie, możesz poczuć duże zmęczenie, a nawet depresję.

Jak widać, spożywanie nadmiernej ilości pewnego typu pokarmu może się źle odbić na twoim zdrowiu, ale ten sam skutek może przynieść także jedzenie zbyt małej ilości innego rodzaju żywności. Dieta uboga w wartości odżywcze może sprawić, że będziesz miał zawroty głowy, gdyż twój organizm nie otrzymuje energii potrzebnej do właściwego funkcjonowania.

Zaleca się, by codziennie jeść umiarkowaną ilość różnorodnych, zdrowych pokarmów – owoców, warzyw, zbóż i białka. Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej na temat swojej diety lub potrzebujesz pomocy, by zdrowo jeść, skonsultuj się z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem. Możesz też zajrzeć na renomowaną stronę internetową poświęconą odżywianiu się, gdzie znajdziesz rekomendacje i rady dotyczące zdrowej, zbilansowanej diety.

Poniżej odnotuj wszelkie myśli dotyczące tego, jak twoje nawyki żywieniowe wpływają na twoje samopoczucie, a następnie przynajmniej dwa sposoby skorygowania swoich przyzwyczajeń w celu poprawy samopoczucia.

Moje nawyki żywieniowe wpływają na moje samopoczucie, ponieważ: _____

_____

_____

_____

Mogę skorygować moje nawyki żywieniowe poprzez:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

Przejadanie się i niedojadanie

Powinieneś wiedzieć, że niektórzy ludzie odczuwający przytłaczające emocje używają jedzenia w autodestrukcyjny sposób, drastycznie się objadając lub niedojadając. Czasem ludzie się przejadają, gdyż jedzenie chwilowo uspokaja ich emocje, a nawet zobojętnia. Te uczucia z kolei prowadzą do powtórzenia zachowania w przyszłości. Równie niebezpieczne jest zachowanie polegające na usiłowaniu kontrolowania objadania się przez oczyszczanie organizmu, na przykład wymioty. Częste oczyszczanie może prowadzić do bardzo niebezpiecznego zaburzenia odżywiania zwanego *bulimią*, które może mieć druzgocące skutki dla organizmu.

Drastyczne niedojadanie również może sprawić, że na chwilę poczujemy się lepiej, gdyż stanowi ono rodzaj samokontroli. Ludzie odczuwający przytłaczające emocje często mają wrażenie, że nie panują nad swoim życiem, niedojadanie zaś daje im poczucie władzy nad nim i sprawia, że lepiej się czują. To pragnienie kontroli może być

jednak niebezpieczne, nadmierne niedojadanie może bowiem prowadzić do *anoreksji*, bardzo niezdrowego i zagrażającego życiu zaburzenia charakteryzującego się dramatycznym spadkiem wagi.

Jeśli się przejadasz lub nie dojadasz, opisz to poniżej. Następnie określ chwilowe nagrody wynikające z tych zachowań, a na koniec długoterminowe koszty i zagrożenia nimi spowodowane.

Angażuję się w następujące sposoby objadania się i niedojadania: _____

_____

_____

_____

Chwilowe nagrody płynące z zachowania to: _____

_____

_____

_____

Długotrwałe koszty i zagrożenia związane z tym zachowaniem to: _____

_____

_____

_____

Narkotyki i alkohol

Wszystko, co spożywasz – nie tyko jedzenie – wpływa na twoje samopoczucie. Alkohol i narkotyki często sprawiają, że przez chwilę czujemy się szczęśliwi, obojętni, podekscytowani lub po prostu inni. Oczywiście te uczucia mogą prowadzić do wielokrotnego przyjmowania tych substancji, zwłaszcza po osłabnięciu tymczasowego rezultatu ich działania. Jednak nadmierne stosowanie alkoholu, narkotyków lub lekarstw na receptę może powodować wiele problemów zdrowotnych, uzależnienie, konflikt z prawem, trudności finansowe i problemy w kontaktach z innymi ludźmi.

Alkohol działa także hamująco na ośrodkowy układ nerwowy, dlatego po jego spożyciu czujesz się zmęczony, ociężały i smutny. Wiele osób w to nie wierzy, gdyż w ich przekonaniu alkohol zwiększa ich pobudzenie i towarzyskie usposobienie. W rzeczywistości alkohol sprawia, że czują się mniej skrępowani, a więc chętniej robią lub mówią rzeczy, których normalnie by nie zrobili ani nie powiedzieli. Mimo to każdy z nas po spożyciu dostatecznej ilości alkoholu zaczyna odczuwać smutek i zmęczenie.

Używanie narkotyków i pewnych leków na receptę może wywołać podobny skutek. Niektóre narkotyki – na przykład kokaina i jej odmiana „crack" – mogą sprawić, że początkowo poczujemy się „dobrze" i będziemy pobudzeni. Gdy jednak ustąpi działanie narkotyku, możemy odczuć przygnębienie i lęk lub nawet wpaść w paranoję. Dzieje się tak również w przypadku wielu innych narkotyków, na przykład marihuany, dopalaczy i heroiny. Pewne leki na receptę także mogą wywołać depresję i lęk, jeśli więc po zażyciu leku odczuwasz jakiekolwiek niepokojące objawy, skonsultuj się z lekarzem, który go przepisał.

Nikotyna zawarta w wyrobach tytoniowych i kofeina również są określane jako narkotyki, choć są legalne i bardzo popularne w naszym społeczeństwie. Nikotyna jest używką pobudzającą mięśnie człowieka, niektórzy palacze uważają jednak, że palenie działa na nich relaksująco. W rzeczywistości doświadczają oni chwilowej ulgi płynącej z ciała, które łaknęło więcej nikotyny. Jest to bardzo uzależniająca substancja, sprawiająca, że palacz chce palić coraz więcej papierosów lub e-papierosów, to pragnienie sprawia zaś, że czuje się poirytowany do czasu wypalenia kolejnego.

Kofeina także jest używką występującą w kawie, herbacie, wielu napojach gazowanych i izotonicznych oraz w pewnych środkach przeciwbólowych. Jeśli będziesz pił zbyt dużo kawy, poczujesz się roztrzęsiony, niespokojny i podenerwowany. Od kofeiny również można się uzależnić, a zatem jeśli nie będziesz jej ograniczał, możesz się stać rozdrażniony, a nawet zaczniesz odczuwać bóle głowy i inne objawy fizyczne.

Jeśli regularnie spożywasz alkohol, narkotyki i wiele leków na receptę, możesz łaknąć coraz większej ilości tych substancji po to, by poczuć ten sam skutek, który kiedyś dzięki niej uzyskiwałeś, lub po to, by poczuć się „normalnie". Nazywamy to *tolerancją*. Jeśli zauważysz, że dzieje się tak w przypadku jakiejkolwiek przyjmowanej przez ciebie substancji, w tym leków na receptę, porozmawiaj z lekarzem. Skonsultuj się z nim także, jeśli kiedyś nadużywałeś alkoholu lub innych substancji, a teraz chciałbyś tego zaniechać. Zespół abstynencyjny pojawiający się po odstawieniu alkoholu lub innych substancji może stanowić zagrożenie.

Poniżej opisz chwilowe nagrody płynące z twojego zachowania oraz potencjalne długoterminowe koszty i zagrożenia. Następnie odnotuj myśli dotyczące tego, jak spożywanie alkoholu i narkotyków lub innych substancji wpływa na twoje samopoczucie. Opisz dwa sposoby, dzięki którym, możesz skorygować swoje nawyki i lepiej się poczuć.

Angażuję się w następujące sposoby spożywania alkoholu oraz używania narkotyków lub innych substancji: _____

_____

_____

_____

Chwilowe nagrody płynące z zachowania to: _____

_____

_____

_____

Długotrwałe koszty i zagrożenia związane z tym zachowaniem to: _____

_____

_____

_____

Spożywanie alkoholu, narkotyków lub innych substancji wpływa na to, jak się czuję, ponieważ: _____

_____

_____

_____

Mogę skorygować swoje nawyki związane z alkoholem, narkotykami lub innymi substancjami poprzez:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

Ćwiczenia fizyczne

Ludzkie ciało jest stworzone do ruchu i aktywności. Dlatego istotne jest, aby każdy z nas wykonywał regularne ćwiczenia w celu zachowania zdrowia i właściwego funkcjonowania. Jeśli pozbawisz swoje ciało ćwiczeń, przestanie ono spalać nadmiar energii pochodzącej ze spożywanego jedzenia. W rezultacie możesz się czuć ospały, przybierać na wadze, a nawet być nieco przygnębiony. Zaleca się wykonywanie przez około trzydzieści minut umiarkowanych lub energicznych ćwiczeń przez większość dni w tygodniu. Ćwiczenia mogą obejmować chodzenie, bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, podnoszenie ciężarów lub inny rodzaj ruchu, który sprawia, że twój organizm pracuje ciężej niż zazwyczaj. Regularne ćwiczenia są szczególnie ważne dla zdrowia twojego serca.

Nawet jeśli możesz wykonywać tylko ograniczone ruchy lub nigdy wcześniej nie ćwiczyłeś, możesz wykonywać ćwiczenia dostosowane do twoich możliwości. Zanim zaczniesz się angażować w jakikolwiek rodzaj wyczerpujących ćwiczeń, na przykład podnoszenie ciężarów, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitnessu. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz nietypowy ból, porozmawiaj o tym z lekarzem.

Poniżej odnotuj przemyślenia dotyczące tego, jak twoje nawyki treningowe (lub ich brak) wpływają na twoje samopoczucie, a następnie opisz przynajmniej dwa sposoby działania, które pomogą ci zmienić dotychczasowe nawyki i lepiej się poczuć.

Moje nawyki ćwiczeniowe wpływają na to, jak się czuję, ponieważ: _____

_____

_____

_____

Mogę skorygować moje nawyki treningowe poprzez:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

Sen

Jedną z najważniejszych rzeczy, które należy robić w celu zachowania zdrowia, jest wysypianie się. Przeciętna osoba dorosła potrzebuje nocą około 7–8 godzin snu. Dzieci i niektóre osoby dorosłe potrzebują go nieco więcej. Jeśli się nie wyśpisz, przez cały dzień będziesz się czuł ospały i zmęczony oraz z trudem będzie ci przychodzić zebranie myśli. Nic dziwnego, że brak snu jest częstą przyczyną wypadków i osłabionej umiejętności podejmowania decyzji.

Żadna ilość kawy nie zadośćuczyni straconym godzinom snu. W istocie kofeina, alkohol i inne używki mogą przeszkadzać w zaśnięciu. Twoje ciało potrzebuje dostatecznie dużo wypoczynku, gdyż porę snu wykorzystuje na regenerację. Jeśli nie śpisz, nie dojdzie do samoleczenia organizmu.

Jeśli wielokrotnie budzisz się nocą, nadmiernie chrapiesz lub wybudzasz się, usiłując złapać oddech, to skonsultuj się z lekarzem, gdyż mogą to być objawy zaburzeń snu.

Postaraj się rozwinąć właściwe nawyki związane z porą spania, abyś zapewnił swojemu ciału potrzebny mu wypoczynek. Jeśli potrzebujesz pomocy, zajrzyj na stronę, na której zamieściliśmy Wademekum Higieny Snu, służące rozwinięciu zdrowych nawyków związanych z porą spania. Następnie odnotuj przemyślenia dotyczące tego, jak twoje nawyki wpływają na twoje samopoczucie oraz określ dwa sposoby, których używanie może ci pomóc wskorygowaniu nawyków, abyś się lepiej poczuł.

Sen (lub jego brak) wpływa na to, jak się czuję, ponieważ: _____

_____

_____

_____

Mogę skorygować moje nawyki dotyczące snu poprzez:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

Choroba i ból fizyczny

Jeśli doświadczasz choroby lub bólu fizycznego, w oczywisty sposób wpłynie to na twoje emocje. Twoje doznania fizyczne i emocjonalne są bezpośrednio powiązane, a zatem trudne lub wręcz niemożliwe może się okazać osiągnięcie zdrowia emocjonalnego w przypadku braku zdrowia fizycznego. Niezwykle ważne jest więc konsultowanie się w kwestii każdej choroby lub bólu. Ponadto bardzo istotne jest kierowanie się radami lekarza, który cię leczy i właściwe zażywanie przepisywanych leków.

Jeśli obecnie nie cierpisz na żadne schorzenia ani ból fizyczny, a chcesz się przed nimi uchronić, użyj poniższego wademekum, aby stworzyć plan zdrowego życia opartego na właściwym odżywianiu się, częstym zażywaniu ruchu, unikaniu alkoholu, narkotyków i ogólnodostępnych leków, a także wysypianiu się.

Poniżej zapisz przemyślenia dotyczące tego, jak twoja choroba lub ból fizyczny wpływają na twoje samopoczucie, a następnie określ przynajmniej dwa sposoby, jakich możesz używać w celu leczenia choroby lub bólu oraz poprawy kondycji psychicznej.

Moja choroba lub ból wpływa na to, jak się czuję, ponieważ: _____

_____

_____

_____

Mogę leczyć chorobę lub ból poprzez:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

WADEMEKUM HIGIENY SNU

Właściwe nawyki dotyczące pory spania są istotne dla każdego rodzaju zdrowego stylu życia. Zastosuj się do poniższych sugestii, jeśli masz kłopoty z zaśnięciem lub często się wybudzasz.

- Przynajmniej na sześć godzin przed snem nie spożywaj kofeiny.
- Przed snem i w nocy unikaj alkoholu, nikotyny i narkotyków.
- Przed snem unikaj źródeł rażącego światła, w tym telewizji lub komputera, gdyż mają działanie pobudzające i mogą sprawić, że nie zaśniesz.
- Nie ćwicz i nie jedz ciężkiego posiłku na krótko przed snem.
- W ciągu dnia unikaj drzemek, gdyż mogą one sprawić, że nocą będziesz mniej zmęczony.
- Spraw, aby twoja sypialnia była tak komfortowa, jak to możliwe. W pomieszczeniu utrzymuj chłodną, przyjemną temperaturę, odcinaj źródła światła (jeśli trzeba, podczas snu używaj maski na oczy) i ograniczaj dostęp dźwięków (jeśli trzeba, używaj zatyczek do uszu).
- Łóżko niech będzie miejscem, w którym tylko śpisz lub uprawiasz seks. Nie używaj go do pracy, czytania ani oglądania telewizji. Dzięki temu twoje ciało zacznie utożsamiać łóżko ze snem, a nie z działaniem.
- Jeśli masz problemy z zaśnięciem lub budzisz się w środku nocy i nie możesz znowu zasnąć, wstań z łóżka i rób coś kojącego, dopóki nie poczujesz się na tyle zmęczony, aby się znowu położyć. Nie leż w łóżku, myśląc o innych sprawach: to tylko pogorszy twoje samopoczucie i utrudni powtórne zaśnięcie.
- Każdej nocy kładź się spać o tej samej porze i każdego ranka budź się o tej samej porze. Wypracuj regularny cykl spania i budzenia się, który stanie się przewidywalny dla twojego ciała.
- Zanim położysz się spać, użyj pewnego rodzaju metody relaksacyjnej, aby uspokoić swoje ciało i umysł: weź kąpiel, pomedytuj, pomódl się, zapisz swoje myśli, użyj umiejętności relaksacyjnych itp.
- Jeśli twoje problemy ze snem się utrzymują, nie możesz się powstrzymać od spania w ciągu dnia lub czujesz się przygnębiony, skonsultuj się z lekarzem.

Napięcie fizyczne i stres

Jeśli regularnie doświadczasz napięcia fizycznego, zapewne czujesz się także zestresowany, zaniepokojony, wycieńczony lub poirytowany. Napięcie mięśniowe, podobnie jak choroba, ma bezpośredni wpływ na twoje emocje. Jeśli odczuwasz lęk, twoje emocje często powodują napięcie mięśniowe, zwłaszcza w okolicach szyi i ramion, a także dolegliwości żołądkowe i problemy skórne.

Współcześnie napotykamy wiele sytuacji, które sprawiają, że czujemy napięcie fizyczne i stres: długi czas pracy, wykonywanie nielubianej pracy, dojazd do pracy, trudne relacje z innymi, napięty grafik życia rodzinnego, wiadomości ze świata, polityka itp. Dlatego niezwykle ważne jest to, abyś znalazł zdrowe sposoby na radzenie sobie z napięciem i stresem, w ten sposób zapobiegając rozwinięciu się choroby.

W niniejszej książce – w rozdziałach poświęconych uważności i tolerowaniu dyskomfortu psychicznego – przedstawiliśmy wiele dobrych umiejętności zaradczych. Ćwiczenie służące uważnemu oddychaniu bardzo skutecznie pomaga w odprężeniu się, podobnie jak wiele ćwiczeń służących samokojeniu. Jeśli trzeba, wróć do tych rozdziałów, aby znaleźć ćwiczenia, które sprawdzają się w twoim przypadku.

Poniżej odnotuj przemyślenia dotyczące tego, jak napięcie fizyczne i stres wpływają na twoje samopoczucie, a następnie określ przynajmniej dwa sposoby, jakich możesz używać, by radzić sobie ze stresem i napięciem w celu poprawy samopoczucia.

Napięcie i stres wpływają na to, jak się czuję, ponieważ: _____

_____

_____

_____

Mogę leczyć napięcie i stres poprzez:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

ĆWICZENIE: ROZPOZNAWANIE AUTODESTRUKCYJNYCH ZACHOWAŃ

Ponieważ poznałeś już różne typy autodestrukcyjnych zachowań i podatności fizycznych, możesz skopiować poniższy Arkusz Służący Rozpoznawaniu Autodestrukcyjnych Zachowań, którego będziesz używał przez następne dwa tygodnie w celu obserwacji własnych działań autodestrukcyjnych. Ten arkusz bardzo przypomina zamieszczony we wcześniejszej części rozdziału Arkusz Służący Rozpoznawaniu Emocji. Poniższe ćwiczenie wymaga jednak, abyś obserwował swoje autodestrukcyjne zachowania, a następnie rozpoznawał nagrody emocjonalne łączące się z nim oraz przyczynę tego, że nagrody te były tylko chwilowe. Skorzystaj z przykładowego arkusza zamieszczonego na kolejnej stronie.

ARKUSZ SŁUŻĄCY ROZPOZNAWANIU AUTODESTRUKCYJNYCH ZACHOWAŃ

Pytania	Twoje reakcje
Kiedy nastąpiło zdarzenie?	Ubiegłej nocy.
Co się wydarzyło? (Opisz zdarzenie).	Pokłóciłem się z moją dziewczyną. Poprosiłem ją, żeby przyszła, ale powiedziała, że jest zbyt zajęta. Powiedziałem jej, że jeśli nie przyjdzie, to coś sobie zrobię, więc w końcu przyszła.
Jak myślisz, czemu doszło do sytuacji? (Określ przyczyny).	Czasami jest samolubna. Ale wiem, że po powrocie z pracy jest zmęczona i w dodatku uczy się teraz do egzaminów. Oboje byliśmy w złym nastroju.
Jak poczułeś się w związku z sytuacją, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie? (Postaraj się określić i *pierwotne*, i *wtórne* emocje).	Pierwotne emocje: Złość. Wtórne emocje: Rozpacz, podenerwowanie, obawa, że mnie opuści. Fizyczne doznania: Wypieki na twarzy, ręce zaciśnięte w pięść.
Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych wówczas uczuć? (Określ odczuwane impulsy).	Chciałem na nią nakrzyczeć i powiedzieć jej, jaka jest samolubna. Myślałem też, żeby zrobić sobie nacięcia na ramionach w postaci szram – kiedyś już tak zrobiłem.
Co zrobiłeś i powiedziałeś? (W jakie działania i zachowania zaangażowałeś się z powodu doświadczanych uczuć?)	Powiedziałem jej, że musi przyjść, jeśli naprawdę mnie kocha, bo inaczej nie wiem, co sobie zrobię. Rozłączyłem się, nie czekając na jej odpowiedź. Poszedłem do kuchni i czekając na dziewczynę, zjadłem dwa kilogramy lodów. Całą noc nie spałem.
Jaka emocjonalna nagroda wynikała z twojego autodestrukcyjnego zachowania? (Określ chwilowość nagrody).	Manipulując nią, zdołałem sprawić, że do mnie przyszła, dzięki czemu dobrze się poczułem. Lecz kiedy już była w domu, pokłóciliśmy się. Lody na chwilę poprawiły mi nastrój, ale ostatnio zbytnio przytyłem, więc czuję się winny. Brak snu zeszłej nocy sprawił, że rano źle się czułem.

ARKUSZ SŁUŻĄCY ROZPOZNAWANIU AUTODESTRUKCYJNYCH ZACHOWAŃ

Pytania	Twoje reakcje
Kiedy nastąpiło zdarzenie?	
Co się wydarzyło? (Opisz zdarzenie).	
Jak myślisz, czemu doszło do sytuacji? (Określ przyczyny).	
Jak poczułeś się w związku z sytuacją, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie? (Postaraj się określić i *pierwotne*, i *wtórne* emocje).	
Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych wówczas uczuć? (Określ odczuwane impulsy).	
Co zrobiłeś i powiedziałeś? (W jakie działania i zachowania zaangażowałeś się z powodu doświadczanych uczuć?)	
Jaka emocjonalna nagroda wynikała z twojego autodestrukcyjnego zachowania? (Określ chwilowość nagrody).	

POZBAWIONA OSĄDU OBSERWACJA SIEBIE

Jak można zauważyć na podstawie poprzedniego ćwiczenia, zachowania autodestrukcyjne dają jedynie chwilową ulgę. Na dłuższą metę są bardziej niszczycielskie dla ciebie i innych. Z tego powodu ważne jest, abyś zaczął zauważać nagrody płynące ze wszystkich swoich zachowań, zwłaszcza tych autodestrukcyjnych.

Pamiętaj również, że nie powinieneś siebie krytykować ani osądzać, jeśli odkryjesz, że twoje zachowania są wzmacniane niezdrowymi nagrodami. Nie zapominaj, że podstawą dialektycznej terapii behawioralnej jest twierdzenie, iż dwie rzeczy pozornie przeciwstawne mogą być tak samo prawdziwe. Najważniejszym *dialektycznym* elementem terapii jest pozbawiona osądu akceptacja siebie, przy jednoczesnej zmianie szkodliwego zachowania, prowadzącej do zdrowszego życia (Linehan, 1993a). Nie ma nic złego w przyznaniu, że musisz zmienić niektóre ze swoich zachowań; nadal możesz być dobrą, miłą i kochającą osobą. Twoje zachowania są właśnie takie, jakie są, gdyż nigdy nie nauczono cię, żeby sobie radzić z przytłaczającymi emocjami w jakiś inny sposób. Gdyby przedstawiono ci zdrowszy sposób na dawanie sobie rady z emocjami, najprawdopodobniej byś go wykorzystał, nieprawdaż? Właśnie temu służą zaprezentowane w książce umiejętności – nauczeniu cię zdrowszych sposobów radzenia sobie z uczuciami.

ZMNIEJSZANIE NADWRAŻLIWOŚCI POZNAWCZEJ

Wiesz już, jak twoje myśli wpływają na to, jak się czujesz. Pamiętasz Jima, który zgubił zegarek? Najpierw pomyślał: „Jestem taki rozkojarzony. Idiota ze mnie", co sprawiło, że poczuł się jeszcze gorzej z powodu utraty zegarka. Tego rodzaju myśl nazywamy *myślą-wyzwalaczem* (McKay i in., 2003), ponieważ wyzwala lub powoduje emocjonalny ból i cierpienie. Jeśli często oddajesz się tego typu rozmyślaniom, zapewne częściej niż inni ludzie doświadczasz przytłaczających emocji. Wszyscy od czasu do czasu doświadczamy jednak myśli-wyzwalaczy, a zatem celem rozwinięcia umiejętności regulowania emocji jest nauczenie się, co z nimi robić, kiedy się pojawią. Niektóre z nich to krytyczne stwierdzenia, które usłyszeliśmy, będąc dziećmi, wygłoszone przez naszych rodziców, opiekunów, nauczycieli lub inne osoby. Lecz inne myśli-wyzwalacze to samokrytyczne stwierdzenia, których używamy, aby siebie obrazić lub utrudnić sobie życie.

Poniżej prezentujemy kilkanaście myśli-wyzwalaczy, które często powodują cierpienie emocjonalne. Zaznacz (✓) te, których używasz, a następnie dopisz inne. Jeśli nie możesz sobie przypomnieć używanej przez siebie myśli-wyzwalacza, to pomyśl, kiedy ostatnio czułeś zdenerwowanie, złość, smutek, zmartwienie lub niepokój, a następnie przypomnij sobie myśli, które wówczas pojawiły się w twoim umyśle i sprawiły, że poczułeś się jeszcze gorzej. To właśnie są myśli-wyzwalacze. Oto kilka przykładów:

- ☐ „Ale ze mnie idiota/dupek/kretyn/_____".
- ☐ „Nic mi nie wychodzi".
- ☐ „Jestem do niczego".
- ☐ „Jestem niekompetentny".
- ☐ „Nikt mnie nigdy nie pokocha".
- ☐ „Nie zasługuję na miłość".
- ☐ „Ze mną jest coś nie tak".
- ☐ „Jestem załamany".
- ☐ „Nikomu na mnie nie zależy".
- ☐ „Wszyscy mnie w końcu zostawią".
- ☐ „Ludzie ciągle mnie ranią".
- ☐ „Nie mogę nikomu zaufać".
- ☐ „Zawsze będę żyć w samotności".
- ☐ „Nie poradzę sobie w życiu bez pomocy _____".
- ☐ „Nie zasługuję na szczęście/sukces/miłość/ _____".
- ☐ Inne pomysły: _____

_____

Oczywiście myśl-wyzwalacz może wywierać potężny negatywny wpływ na twoje życie, jeśli ciągle pojawia się w twoim umyśle i prowadzi do emocjonalnego cierpienia. Pamiętaj jednak, że po pojawieniu się myśli-wyzwalacza Jim użył myśli zaradczej: „Każdy popełnia błędy; nikt nie jest idealny", po czym odczuł większy spokój. Myśli zaradcze mogą mieć równie wielki wpływ, jeśli będziesz umiał z nich korzystać. W tej części rozdziału poznasz trzy umiejętności poznawcze służące radzeniu sobie z myślami-wyzwalaczami i przytłaczającymi emocjami: dyfuzję myśli i emocji, myśli zaradcze oraz równoważenie myśli i uczuć.

ĆWICZENIE: DYFUZJA MYŚLI I EMOCJI

Dyfuzja myśli (Hayes i in., 1999) to ćwiczenie, które przedstawiliśmy uprzednio w rozdziale 4 (*Uważność – podstawowe umiejętności*). Jest ono tak ważne jako umiejętność regulowania emocji, że warto je ponownie zaprezentować. Dyfuzja myśli jest umiejętnością pomagającą nam „odczepić się" od myśli i przytłaczających emocji, wymagającą użycia wyobraźni. Celem jest wyobrażenie sobie myśli i emocji bezwiednie oddalających się od nas w postaci obrazków lub słów, tak abyśmy nie rozmyślali o nich obsesyjnie, nie analizowali ich ani się do nich nie przywiązywali.

Poniżej przedstawimy sposoby, które zwykle pomagają wyobrazić sobie oddalające się od nas myśli i emocje. Jeśli jednak używasz innego typu wizualizacji lub chcesz stworzyć coś innego, zrób tak, aby wybrany przez ciebie sposób sprawdzał się w twoim przypadku. Oto kilka przykładów:

- Wyobraź sobie, że siedzisz w polu i patrzysz, jak twoje myśli odlatują na obłokach.
- Wyobraź sobie, że siedzisz blisko strumyka i patrzysz, jak twoje myśli odpływają na liściach.
- Zobacz swoje myśli zapisane na piasku, a potem wyobraź sobie, że zmywają je fale.

Pamiętaj, aby wykonując ćwiczenie, nie przestawać używać koncepcji radykalnej akceptacji. Niech twoje myśli i związane z nimi emocje pozostaną takie, jakie są; nie rozpraszaj się ich zwalczaniem ani krytykowaniem siebie za to, że je odczuwasz. Pozwól myślom i emocjom po prostu przypłynąć i odpłynąć.

W celu poznania umiejętności regulowania emocji możesz zastosować jeden z dwóch wariantów ćwiczenia dyfuzji myśli i emocji. Możesz do niego przystąpić, nie mając żadnych przygotowanych wcześniej myśli i jedynie obserwować przychodzące myśli i związane z nimi emocje, a następnie pozwalać im pojawić się i oddalić, nie przywiązując się do żadnej z nich. Ćwiczenie możesz też rozpocząć, najpierw skupiając się na jednej z myśli-wyzwalaczy. Przypomnij sobie niedawne zdarzenie, które przyniosło ci ból emocjonalny i myśli-wyzwalacze. Zauważ, jak czujesz się emocjonalnie i fizycznie, a następnie rozpocznij ćwiczenie dyfuzji myśli. W tym przypadku wiele wspomnień zdarzenia (i sam bodziec wyzwalający) automatycznie pojawi się w twoich myślach. W tym czasie nie przestawaj – jak zawsze – przyglądać się, jak myśli i emocje przychodzą i odchodzą, nie analizując ich ani się do nich nie przywiązując.

Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Jeśli wolisz jej wysłuchać, posłuż się komórką, aby nagrać polecenia czytane powolnym, równym głosem, których możesz słuchać podczas ćwiczenia techniki. Wykonując ćwiczenie po raz pierwszy, nastaw stoper na trzy do pięciu minut i ćwicz oddalanie od siebie myśli i powiązanych z nimi emocji do czasu, gdy się

wyłączy. W miarę przyzwyczajania się do techniki możesz nastawiać stoper na dłuższy czas – osiem do dziesięciu minut. Nie oczekuj jednak, że już na początku będziesz mógł tyle usiedzieć.

Ćwiczenie wykonuj tak często, jak to możliwe. Kiedy zapoznasz się już z umiejętnością, możesz zacząć codziennie oddalać od siebie myśli-wyzwalacze i niepokojące emocje, na krótko zamykając oczy i wyobrażając sobie przepływające obok myśli i emocje.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał do chwili, gdy zakończy się czas, na jaki nastawisz minutnik. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Weź kilka powolnych, długich wdechów, odpręż się i zamknij oczy.

Wyobraź sobie wybraną przez siebie sytuację. Obserwuj, jak myśli przychodzą i odchodzą, bez względu na to, w jakim miejscu rozgrywa się scena – na plaży, w pobliżu strumyka, w polu, w pokoju lub jeszcze innym miejscu. Postaraj się, najlepiej jak możesz, wyobrazić sobie siebie w tej scenie.

Następnie zacznij być świadomy swoich myśli. Zacznij obserwować nadchodzące myśli bez względu na to, czego dotyczą. Nie staraj się ich powstrzymać i próbuj nie krytykować siebie za to, że pojawiły się w twoim umyśle. Po prostu obserwuj, jak powstają, a następnie z użyciem wybranej techniki obserwuj, jak znikają.

Jeśli któraś z nich jest myślą-wyzwalaczem, zauważ jedynie, że pojawiła się w twoim umyśle, zaobserwuj, jaką emocję z sobą niesie, a następnie pozwól, aby myśl i emocja przepłynęły obok ciebie, używając dowolnego, wybranego przez ciebie sposobu, nie przywiązując się do nich ani nie analizując. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Bez względu na to, czego dotyczy myśl i czy jest ważna lub błaha, obserwuj, jak powstaje w twoim umyśle, a następnie pozwól, aby odpłynęła lub zniknęła dzięki wybranej przez ciebie technice. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Nie przestawaj powoli wdychać i wydychać powietrza, obserwując oddalające się myśli i emocje.

Kiedy zauważysz, że z powodu myśli rosną w tobie niepokojące emocje, pozwól im przepłynąć obok. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Nie przestawaj obserwować, jak myśli pojawiają się i znikają. Użyj obrazków lub słów, aby przedstawić myśli lub uczucia, wszystko, co sprawdza się w twoim przypadku. Postaraj się, najlepiej jak możesz, obserwować, jak myśli i powiązane z nimi uczucia powstają i znikają; nie przywiązuj się do nich ani nie krytykuj siebie. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Jeśli w tym samym czasie pojawi się więcej niż jedna myśl, zobacz, jak obie powstają i znikają. Jeśli myśli przychodzą bardzo szybko, postaraj się obserwować, jak znika każda z nich, do żadnej się nie „przywiązując".

Do czasu wyłączenia się minutnika nie przestawaj oddychać i obserwować, jak myśli przychodzą i odchodzą. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Po zakończeniu ćwiczenia weź kilka powolnych, długich wdechów, a następnie powoli otwórz oczy i przywróć skupienie na pokój.

Stosowanie myśli zaradczych

Myśli zaradcze mają służyć kojeniu twoich emocji, kiedy doświadczasz niepokojącej sytuacji. Są to stwierdzenia przypominające ci o twojej sile, przeszłych sukcesach i pewnych powszechnych prawdach. Czy pamiętasz, co przydarzyło się Jimowi, kiedy stracił zegarek? Na początku pomyślał: „Jestem taki roztargniony. Idiota ze mnie", przez co poczuł przygnębienie. Potem jednak użył myśli zaradczej: „Każdy popełnia błędy; nikt nie jest idealny", dzięki czemu odczuł większy spokój. W rozdziale 2 – *Zaawansowane umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego* – poznałeś już automotywujące myśli zaradcze, lecz są one na tyle istotne w regulowaniu emocji, że należy je ponownie przedstawić. Poniższa Lista Myśli Zaradczych zawiera wiele sformułowań, których możesz użyć, aby przypomnieć sobie o swojej sile i dawnych sukcesach, kiedy znajdziesz się w niepokojącej sytuacji.

Korzystając z listy, znajdź kilka myśli zaradczych, które uważasz za skuteczne i motywujące, lub sformułuj własne. Następnie zanotuj je na kartce i noś z sobą lub zapisz w komórce, abyś w niepokojącej sytuacji mógł sobie o nich przypomnieć. Możesz je też zapisać na karteczkach samoprzylepnych i nakleić w miejscach, na które regularnie spoglądasz, na przykład lodówkę lub lustro. Im częściej będziesz czytał kojące lub autoafirmacyjne myśli, tym szybciej staną się one automatyczną częścią twojego procesu myślowego.

Oto lista wybranych myśli zaradczych, które wiele osób uznało za przydatne (McKay, Davis i Fanning, 1997). Zaznacz (✓) te, które uważasz za pomocne i dodaj własne propozycje:

☐ „Każdy popełnia błędy; nikt nie jest idealny".

☐ „Ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie".

☐ „Przechodziłem już wiele innych bolesnych doświadczeń i jakoś przeżyłem".

☐ „To też minie".

☐ „Moje uczucia są jak fale – przypływają i odpływają".

☐ „Moje uczucia sprawiają, że teraz czuję się niekomfortowo, ale mogę je zaakceptować".

☐ „Mogę odczuwać niepokój, a mimo to radzić sobie z sytuacją".

☐ „Jestem dostatecznie silny, by poradzić sobie z tym, co mi się właśnie przydarzyło".

☐ „To okazja, abym się nauczył, jak sobie radzić z lękami".

☐ „Przetrwam tę sytuację i nie pozwolę, żeby mnie przerosła".

☐ „Poświęcę teraz tyle czasu, ile trzeba, aby się nie zamartwiać, lecz się odprężyć".

☐ „Przeżyłem już podobne sytuacje; tę też przetrwam".

☐ „Mój niepokój/lęk/smutek mnie nie zabije; po prostu nie czuję się teraz dobrze".

☐ „To tylko uczucia. W końcu przeminą".

☐ „Nie ma nic złego w tym, że czasem odczuwam smutek/niepokój/lęk".

☐ „Moje myśli mnie nie kontrolują. To ja mam nad nimi władzę".

☐ „Mogę pomyśleć o innych rzeczach, jeśli zechcę".

☐ „Nie grozi mi teraz żadne niebezpieczeństwo".

☐ „I co z tego?".

☐ „Ta sytuacja jest okropna, ale to tylko chwilowe".

☐ „Jestem silny i poradzę sobie z tym".

☐ Inne pomysły: _____

_____

Równoważenie myśli i uczuć

Jak już wiesz, przytłaczające emocje mogą być skutkiem wielu różnych wydarzeń. Mimo to emocjom możesz dać się przytłoczyć także wtedy, gdy zwracasz uwagę jedynie na część tego, co się dzieje. Tego rodzaju myślenie nazywamy *filtrowaniem* (Beck i in., 1979). Oto kilka przykładów:

- Zeva była typową piątkowiczką, zawsze kończyła rok z wyróżnieniem, miała już zapewnione stypendium na jednym z wybranych przez nią uniwersytetów. Załamała

się jednak, kiedy otrzymała niską ocenę z testu z matematyki. „Jestem do niczego", pomyślała sobie, po czym poczuła przytłoczenie, zdenerwowanie i złość.

- Antonio poprosił dziewczynę, aby odwiedziła go o trzeciej po południu. Odpowiedziała, że do siódmej jest zajęta i może przyjść dopiero wtedy. Antonio natychmiast poczuł złość i zarzucił jej, że go opuściła.

- Jennifer dorastała w typowej rodzinie należącej do klasy średniej, w dość dobrej okolicy. Jej rodzice na ogół byli dla niej życzliwi i wspierali ją, zawsze starając się robić to, co dla niej najlepsze. Lecz pewnego dnia, gdy Jennifer miała pięć lat, odpyskowała ojcu, za co została ukarana tygodniowym zakazem wychodzenia z domu wieczorem. Kiedy Jennifer była już dorosła i wspominała swoje dzieciństwo, ciągle wracała pamięcią do tego zdarzenia, a każde jego wspomnienie wywoływało w niej zdenerwowanie.

Czy zauważasz filtrowanie w przypadku każdego z przedstawionych procesów myślowych? Zeva załamała się, gdy otrzymała kiepską ocenę, gdyż w wyniku filtrowania zapomniała o wszystkich poprzednich sukcesach. Antonio zapomniał, że jego dziewczyna powiedziała, że może przyjść o innej, bardziej dogodnej dla siebie porze. Jennifer z kolei nie pamiętała o wszystkich pozytywnych wydarzeniach z dzieciństwa i skupiła się jedynie na doznanym cierpieniu.

Wyobraź sobie, że ciągle nosisz okulary przeciwsłoneczne, przez co nie możesz dostrzec kolorów świata. Pomyśl, jak ograniczone i szare byłoby twoje życie. Podobnie, jeśli w wyniku filtrowania doświadczenia skupiasz się jedynie na niepokojących elementach swojego życia, wybierasz ograniczone życie, w którym nie zaznasz spełnienia.

Aby zacząć równoważyć swoje myśli – a zatem też emocje – konieczne jest przeanalizowanie dowodów potwierdzających obydwa spojrzenia na zdarzenie wzbudzające emocje:

- Dowody potwierdzające twoją samokrytykę przeciwko dowodom na to, że jesteś dobrą osobą.

- Dowody, że zdarzają się tylko złe rzeczy przeciwko dowodom, że zdarzają się też rzeczy dobre.

- Dowody, że nikomu na tobie nie zależy, przeciwko dowodom na to, że ludzie troszczą się o ciebie.

- Dowody, że nic nigdy ci nie wychodzi, przeciwko dowodom twoich dawnych sukcesów.

- Dowody, że obecna sytuacja jest zła przeciwko dowodom, że nie jest tak zła, jak ci się wydaje.

- Ogólnie – dowody na to, co złe, przeciw temu co dobre.

Przeciwieństwem filtrowania jest „pełny obraz". Jego uzyskanie może ci przychodzić z trudem, jeśli całe życie ograniczałeś swoje skupienie do negatywnych dowodów. Możesz jednak nauczyć się uzyskiwać pełny obraz, analizując dowody przeciwstawne wobec niepokojących myśli i uczuć. Owe fakty, często ignorowane przez ludzi odczuwających przytłaczające emocje, stanowią dopełnienie obrazu sytuacji i nierzadko mogą zmienić nasze uczucia względem niej. W miarę ćwiczeń nauczysz się w mniejszym stopniu filtrować swoje doświadczenia i będziesz mniej przytłoczony emocjami.

Aby uzyskać pełny obraz, użyj poniższych wskazówek. Za każdym razem gdy znajdziesz się w sytuacji, w której czujesz przytłoczenie emocjonalne, zadaj sobie następujące pytania:

1. Co się stało?

2. Co poczułeś i pomyślałeś w związku z wydarzeniem? (Opisz konkretnie).

3. Jakie są dowody na *poparcie* tego, jak myślisz i się czujesz?

4. Jakie dowody *przeczą* temu, jak myślisz i się czujesz?

5. Jaki sposób odczuwania i myślenia o sytuacji byłby trafniejszy i bardziej sprawiedliwy?

6. Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z sytuacją w zdrowy sposób?

Oczywiście kiedy sytuacja zaczyna cię przytłaczać, najpierw zapytaj siebie, co się stało. To najlepszy początek. Po pierwsze, określ, co sprawiło, że się zdenerwowałeś; używając przykładu Zevy – dziewczyna podałaby, że dostała niską ocenę z testu z matematyki.

Po drugie, określ swoje myśli i uczucia. Pamiętaj, że twoje myśli w znacznym stopniu wpływają na to, jak się czujesz. Lecz jeśli je filtrujesz i pozbawiasz się pełnego obrazu, najpewniej spowodują one przytłaczające, niepokojące emocje. Zeva pomyślała: „Jestem do niczego", po czym poczuła przytłoczenie, zdenerwowanie i złość.

Po trzecie, zapytaj siebie, jakie masz dowody na poparcie tego, co myślisz i czujesz w związku z tą sytuacją. Na to pytanie na ogół łatwo znaleźć odpowiedź. Jeśli całe życie filtrowałeś doświadczenia tak, że zauważałeś jedynie negatywne, niepokojące fakty, nietrudno przywołać mnóstwo powodów, dlaczego czujesz zdenerwowanie i przytłoczenie. W końcu właśnie to zazwyczaj robisz. Zeva z łatwością mogła określić, dlaczego czuła zdenerwowanie: jak zawsze, wykonała ciężką pracę, przygotowując się do testu, a mimo to otrzymała złą ocenę, najniższą tego roku.

Po czwarte, musisz się zmierzyć z kwestią, która jest zwykle czymś nowym i niezwykle trudnym dla osób zmagających się z przytłaczającymi emocjami. Zapytanie siebie o wskazanie dowodów przeczących temu, co myślisz i czujesz w związku z tą sytuacją,

wymaga spojrzenia na nią po uzyskaniu nowego, głębszego wglądu. Wyobraź sobie na przykład, jak bardzo różni się spojrzenie na świat osoby stojącej na ulicy i lecącej samolotem. Obie patrzą na tę samą okolicę, lecz osoba w samolocie ma lepsze spojrzenie na cały krajobraz – pełny obraz.

Ty także musisz przeanalizować więcej faktów i dowodów wpływających na sytuację i uzyskać szerszy ogląd. Poprzednie przykłady dowiodły, że ludzie często filtrują pozytywne elementy i ignorują fakty, które mogłyby zmienić ich uczucia wobec danej sytuacji. Jeśli naprawdę nie chcesz odczuwać przytłoczenia emocjami, musisz się przyjrzeć im wszystkim. Pamiętasz, o czym zapomniała Zeva, filtrując doświadczenia? Jest piątkową uczennicą, zawsze kończy rok z wyróżnieniem i ma już zapewnione stypendium na jednym z wybranych przez siebie uniwersytetów. Rozważ, jak ta informacja stoi w sprzeczności z tym, co pomyślała („Jestem do niczego") i jak się poczuła (przytłoczona, zdenerwowana, zła). W wyniku filtracji pełny obraz sytuacji uzyskany przez Zevę był pozbawiony pewnych niezwykle ważnych elementów.

Ponieważ to pytanie jest dla ciebie nowe, pamiętaj, że potrzebujesz więcej czasu, aby udzielić na nie odpowiedzi. Daj sobie kilka minut na przemyślenie potencjalnych faktów, zanim stwierdzisz: „Nie ma dowodów, które temu przeczą". Bądź wobec siebie uczciwy i życzliwy. W każdej sytuacji można znaleźć dowody za i przeciw. I nawet jeśli przeciwstawne dowody wydają się nieważne, to i tak wzbogacają pełny obraz. Rozważmy przykład Zevy. Jeśli zmienilibyśmy opis jej przypadku i określili ją jako przeciętną lub pracowitą uczennicę, te fakty mogłyby zmienić jej uczucia dotyczące niskiej oceny. Żaden fakt ani przeciwstawny dowód nie jest zbyt błahy, aby można go było pominąć.

Następnie pamiętając o nowych dowodach przeczących myśli-wyzwalaczowi, zapytaj siebie, czy istnieje trafniejszy i bardziej sprawiedliwy sposób myślenia oraz odczuwania sytuacji. To właściwy czas, aby zwiększyć uważność w zakresie emocji i użyć radykalnej akceptacji. Pamiętaj, że ćwiczenie to zostało opracowane, aby pomóc ci w spojrzeniu na swoje reakcje emocjonalne w nowy sposób, a nie po to, żeby cię krytykować. Nie bądź zatem wobec siebie surowy. Postaraj się zaakceptować siebie i swoje emocje, nie przestając postrzegać ich w nowy sposób. Wykonując tę część ćwiczenia, swój pełny obraz wzbogać nowymi dowodami oraz postaraj się stworzyć trafniejszy i sprawiedliwszy sposób myślenia o sytuacji i jej odczuwania. Choć niekoniecznie zmieni to, jak się teraz czujesz, pomoże ci zauważyć, jak mógłbyś się poczuć w takiej sytuacji w przyszłości. Używając tych właśnie umiejętności, Zeva mogłaby odpowiedzieć: „Moje rozczarowanie nie jest niczym niezwykłym, jeśli weźmie się pod uwagę, że dużo się uczyłam, a mimo to dostałam kiepską ocenę. Ale to tylko jedna zła ocena. Zwykle dostaję piątki, na ogół więc dobrze sobie radzę".

Zeva mogłaby też siebie zapytać: „Co powinnam zrobić, aby poradzić sobie z tą sytuacją w zdrowy sposób?". Teraz można by skorzystać ze wszystkich umiejętności i technik poznanych dzięki tej książce, w tym strategii REST, która pomoże się zrelaksować, ocenić sytuację, ustalić intencje i podjąć działanie. Zeva na przykład mogła użyć wybranych umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego i samokojenia w celu

uspokojenia swoich emocji – porozmawiać z przyjacielem lub posłuchać relaksującej muzyki. Mogła zstosować umiejętności związanez uważnością, na przykład uważne oddychanie lub dyfuzję myśli. Mogła też wykorzystać myśl zaradczą, na przykład: „Nikt nie jest idealny; każdy popełnia błędy".

Oczywiście używanie pytań zawartych w tym ćwiczeniu nie sprawi, że twoje odczucia nagle się zmienią, niczym za dotknięciem magicznej różdżki. Mimo to zadawanie sobie tych pytań pomoże ci rozpoznać fakty, które dotychczas filtrowałeś, a to ukaże ci możliwe sposoby reagowania, gdy w przyszłości spotka cię podobna sytuacja. W miarę ćwiczeń zaczniesz reagować na podobne sytuacje w nowy, zdrowszy sposób.

Pełny obraz da ci również nadzieję na przyszłość. Wielu ludzi filtrujących swoje doświadczenia odczuwa rozpacz i desperację, gdyż w swoim życiu widzą jedynie problemy i trudności. Poszukiwanie przeciwstawnych dowodów otwiera perspektywy i pozwala im zobaczyć, że w ich życiu można znaleźć pozytywne doświadczenia. Poszukiwanie dowodów przeczących przytłaczającym emocjom przypomina zdjęcie okularów przeciwsłonecznych, dzięki czemu możemy zobaczyć wielość kolorów składających się na nasze życie, a to optymistyczne doświadczenie.

Skorzystaj z poniższej listy, aby określić dowody za i przeciw twoim sposobom myślenia i odczuwania. Skseruj listę i noś ją przy sobie. Dzięki temu będziesz mógł jej użyć w sytuacji przytłoczenia, aby łatwiej uzyskać pełny obraz. Posłuż się poniższym przykładem Zevy.

PRZYKŁAD: LISTA DOWODÓW DAJĄCYCH PEŁNY OBRAZ

Pytania	Twoje reakcje
Co się stało?	Dostałam niską ocenę z testu z matematyki.
Co w związku z tym pomyślałeś i poczułeś? (Daj konkretne przykłady).	Myśli: „Jestem do niczego". Uczucia: Przytłoczenie, zdenerwowanie, złość.
Jakie są dowody na *poparcie* tego, co myślisz i czujesz?	Choć jak zawsze dużo się uczyłam, dostałam słabą ocenę. To najniższa ocena, jaką otrzymałam w tym roku.
Jakie dowody *zaprzeczają* temu, co myślisz i czujesz?	Jestem piątkowiczką. Rok zawsze kończę z wyróżnieniem. Mam zapewnione stypendium na wybranym uniwersytecie.
Biorąc pod uwagę wszystkie dowody, jaki sposób odczuwania i myślenia o sytuacji wydaje się *trafniejszy* i *sprawiedliwszy*?	Moje rozczarowanie nie jest niczym niezwykłym, jeśli weźmie się pod uwagę, że dużo się uczyłam, a mimo to dostałam kiepską ocenę. Ale to tylko jedna zła ocena. Zwykle dostaję piątki, na ogół więc dobrze sobie radzę.
Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z sytuacją w zdrowy sposób?	Porozmawiać z przyjacielem. Posłuchać ulubionej muzyki. Użyć dyfuzji myśli lub uważnego oddychania. Użyć myśli zaradczej: „Nikt nie jest idealny; każdy popełnia błędy".

LISTA DOWODÓW DAJĄCYCH PEŁNY OBRAZ

Pytania	Twoje reakcje
Co się stało?	
Co w związku z tym pomyślałeś i poczułeś? (Daj konkretne przykłady).	
Jakie są dowody na *poparcie* tego, co myślisz i czujesz?	
Jakie dowody *zaprzeczają* temu, co myślisz i czujesz?	
Biorąc pod uwagę wszystkie dowody, jaki sposób odczuwania i myślenia o sytuacji wydaje się *trafniejszy* i *sprawiedliwszy*?	
Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z sytuacją w zdrowy sposób?	

ZWIĘKSZANIE POZYTYWNYCH EMOCJI

Zanim otworzyłeś książkę, najprawdopodobniej byłeś ekspertem w sprawie niepokojących emocji i rozumiałeś, jakie to uczucie z nimi żyć. Teraz jednak rozumiesz, że wielu ludzi z przytłaczającymi emocjami umniejsza przyjemne emocje przez nich odczuwane, filtruje je lub nigdy nie korzysta z okazji ich doświadczenia. W konsekwencji osoby te skupiają się tylko na niepokojących emocjach, takich jak: złość, lęk i smutek, i rzadko zauważają przyjemne emocje, na przykład szczęście, miłe zaskoczenie lub miłość.

Być może tak robiłeś w przeszłości, teraz jednak wiesz, jak ważne jest, abyś zaczął dostrzegać przyjemne emocje. Kontynuując używanie dialektycznej terapii behawioralnej w celu poprawy swojego życia, zapragniesz poznać więcej sposobów na doświadczanie przyjemnych emocji, jeśli teraz nie odczuwasz ich dostatecznie dużo. Nie oznacza to jednak, że nigdy więcej nie doświadczysz żadnego niepokojącego uczucia. To niemożliwe. Wszyscy w różnych okresach naszego życia doświadczamy niepokojących emocji. Twoje życie jednak nie musi być przez nie zdominowane.

Jednym ze skutecznych sposobów skupiania się na przyjemnych emocjach jest stworzenie ich dla siebie. Tę umiejętność poznałeś w rozdziale 1 *Podstawowe umiejętności tolerowania dyskomfortu psychicznego*, lecz warto je tutaj ponownie przywołać. Aby zacząć budować dla siebie bardziej zrównoważone, zdrowsze życie, każdego dnia poświęć trochę czasu na stworzenie sobie przyjemnego doświadczenia i odnotuj, jak w jego konsekwencji się czujesz i co myślisz.

Jeśli potrzebujesz pomocy w przemyśleniu przyjemnych doświadczeń, posłuż się Listą Przyjemnych Czynności z rozdziału 1. Następnie użyj poniższej Listy Przyjemnych Czynności oraz przykładu, aby zapisywać, co robiłeś, jak się poczułeś i co pomyślałeś o doświadczeniu. Postaraj się codziennie zrobić coś przyjemnego. Zasługujesz na to.

PRZYKŁAD: LISTA PRZYJEMNYCH CZYNNOŚCI

Kiedy?	Co zrobiłeś?	Jak się poczułeś?	Co pomyślałeś?
Środa, wieczorem	Wzięłam gorącą kąpiel.	Bardzo zrelaksowana i spokojna.	„Powinnam to częściej robić".
Czwartek, po południu	Zjadłam pyszny obiad w pracy.	Zadowolona i szczęśliwa.	„Skosztowałam dobrego jedzenia, choć nie zawsze mogę sobie na nie pozwolić".
Czwartek, wieczorem	Wyłączyłam komórkę i obejrzałam film.	Bardzo dobrze; dużo się śmiałam.	„Powinnam częściej oglądać komedie".
Piątek, wieczorem	Poszłam na kolację z chłopakiem.	Podekscytowana, mile podenerwowana, szczęśliwa.	„Szkoda, że nie wychodzimy częściej".
Sobota, rano	Poszłam do kościoła i uczestniczyłam w obrządkach religijnych.	Błogo, wyjątkowo, spokojnie.	„Powinnam częściej tu przychodzić".
Sobota, po południu	Poszłam na spacer nad jezioro.	Spokojnie, kojąco.	„Nad jeziorem było pięknie".
Sobota, po południu	Po spacerze wybrałam się na lody.	Szczęśliwie; tak samo czułam się, kiedy byłam młoda.	„Tęsknię za takim uczuciem szczęścia".
Sobota, wieczorem	Zostałam w domu i czytałam.	Zrelaksowana, wyciszona.	„Czasem miło jest być tak wyciszoną".
Niedziela, rano	Spałam do późna.	Bardzo wypoczęta.	„Nie wysypiam się w ciągu tygodnia".
Niedziela, wieczorem	Wzięłam kolejną gorącą kąpiel.	Bardzo zrelaksowana.	„Powinnam to robić co wieczór".

LISTA PRZYJEMNYCH CZYNNOŚCI

Kiedy?	Co zrobiłeś?	Jak się poczułeś?	Co pomyślałeś?

Kiedy?	Co zrobiłeś?	Jak się poczułeś?	Co pomyślałeś?

ROZDZIAŁ 8

Zaawansowane umiejętności regulowania emocji

W tym rozdziale poznasz cztery zaawansowane umiejętności regulowania emocji:

1. Bycie uważnym w odniesieniu do swoich emocji, bez ich osądzania.
2. Ekspozycja na emocje.
3. Postępowanie wbrew swoim emocjonalnym impulsom.
4. Rozwiązywanie problemów.

W rozdziale 4, *Uważność – podstawowe umiejętności*, nauczyłeś się rozpoznawania i opisywania swoich emocji. Uczenie się, jak być świadomym swoich emocji bez ich oceniania zmniejsza szansę, że się nasilą i staną się jeszcze bardziej bolesne. W tym rozdziale ekspozycja na emocje pomoże ci w dalszym ćwiczeniu dwóch niezwykle ważnych rzeczy. Po pierwsze, nauczysz się obserwować naturalny cykl emocji, zauważając, jak wzrastają i opadają oraz zmieniają bieg i kształt, w miarę jak dawne emocje są zastępowane nowymi. Po drugie, nauczysz się, że możesz przezwyciężyć silne uczucia, nie unikając ich ani im się nie opierając. Poćwiczysz pozostawanie „w" emocji, chociaż będziesz chciał przed nią uciec lub zmienić ją w niekorzystne działanie (krzyk, uderzanie, niszczenie rzeczy). Ekspozycja na emocje jest istotnym procesem służącym nauczeniu się, żeby *nie bać się uczuć*. Wzmocni również twoje umiejętności regulowania emocji. Im bardziej będziesz ćwiczył ekspozycję na emocje, tym większa będzie twoja pewność siebie podczas sytuacji stanowiących trudne wyzwanie emocjonalne.

Poza pozbawioną osądu uważnością w odniesieniu do swoich emocji oraz ekspozycją na emocje nauczysz się także techniki behawioralnej zwanej *postępowaniem wbrew*

swoim emocjonalnym impulsom. Pomoże ci to zmienić sposób, w jaki zwykle się zachowujesz, gdy odczuwasz szczególnie silne emocje. Kiedy odczuwasz silną emocję, najczęściej wpływa ona dwojako na twoje zachowanie. Po pierwsze, zmienia ci się mimika i język ciała, aby odzwierciedlić twoje uczucia. Jeśli jesteś zły, zaczynasz marszczyć brwi i zaciskać pięści, a jeśli jesteś przerażony, możesz szeroko otworzyć oczy, jednocześnie kuląc ramiona. Drugim sposobem, w jaki silna emocja wpływa na zachowanie jest pojawienie się silnych popędów, którym często trudno się oprzeć. Złość na przykład może prowadzić do pragnienia krzyku lub uderzenia kogoś, lęk zaś może sprawić, że się skulisz lub wycofasz. *Postępowanie wbrew swoim emocjonalnym impulsom* jest strategią hamującą nieskuteczne, napędzane emocjami reakcje, jednocześnie często pomagającą ci złagodzić uczucie.

Na kolejny krok składa się poznanie podstawowej analizy zachowania i umiejętności rozwiązywania problemów w celu skuteczniejszego radzenia sobie z sytuacjami naznaczonych silnymi emocjami – to również zaprezentujemy w niniejszym rozdziale. Nauczysz się określać, co wywołuje twoje reakcje emocjonalne, i dowiesz się, jak rozwijać alternatywne strategie radzenia sobie z sytuacjami je prowokującymi.

Ostatnią rzeczą, którą przedstawimy w tym rozdziale, będzie seria ćwiczeń zwanych Tygodniowymi Ćwiczeniami Regulującymi. Pomoże ci ona w dalszym ćwiczeniu zaprezentowanych tutaj głównych umiejętności regulowania emocji.

BYCIE UWAŻNYM W ODNIESIENIU DO SWOICH EMOCJI BEZ ICH OSĄDZANIA

Poznanie, jak być uważnym w odniesieniu do swoich emocji bez ich osądzania, zmniejsza prawdopodobieństwo, że staną się one intensywniejsze i jeszcze bardziej przytłaczające lub bolesne.

ĆWICZENIE: BYCIE UWAŻNYM W ODNIESIENIU DO SWOICH EMOCJI BEZ ICH OSĄDZANIA

Ta technika zaczyna się od uważnej świadomości oddychania. Skup się na przepływie powietrza wdychanego przez nos, na tym, jak rozszerza i kurczy się twoja klatka piersiowa, a twój brzuch unosi się i opada z każdym oddechem. Poczuj, jak przepona poszerza się i uwalnia powietrze. Po czterech lub pięciu powolnych, długich oddechach możesz wykonać jedną z poniższych rzeczy: (1) obserwować odczuwaną przez siebie emocję lub – jeśli nie możesz jej określić, (2) wizualizować niedawno zaistniałą sytuację, podczas której doświadczyłeś emocjonalnej reakcji. Jeśli postanowiłeś zwizualizować sobie sytuację, zauważ tyle szczegółów jej dotyczących, ile tylko potrafisz. Staraj się przypomnieć sobie, co w niej mówiono, jak zachowywałeś się ty i inni. Przed rozpoczęciem

ćwiczenia przeczytaj instrukcję, aby zapoznać się z tym, co nastąpi. Jeśli wolisz wysłuchać instrukcji, użyj komórki, aby ją nagrać, mówiąc powolnym, miarowym głosem, dzięki czemu będziesz jej mógł słuchać podczas ćwiczenia techniki.

Instrukcja

Oddychając wolno i miarowo, zwróć uwagę na to, w której części ciała odczuwasz emocję – w piersi, brzuchu, barku, twarzy, głowie? Czy odczuwasz ją w ramionach lub nogach? Zwróć uwagę na fizyczne doznania powiązane z emocją. Teraz stań się świadom siły uczucia. Czy uczucie rośnie, czy też słabnie? Jest przyjemne czy bolesne? Postaraj się nazwać emocję lub opisać niektóre jej cechy. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Teraz postaraj się zwrócić uwagę na swoje myśli. Czy masz przemyślenia związane z emocją? Czy emocja sprawia, że osądzasz innych lub siebie? Nie przestawaj obserwować emocji i swoich osądów. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Wyobraź sobie, że każdy osąd jest jedną z poniższych rzeczy:

- *Liściem płynącym w dół strumyka i znikającym za zakrętem.*
- *Reklamą typu pop-up, która na krótko pojawia się na ekranie komputera, po czym znika.*
- *Jednym z ciągu wagonów towarowych mijających cię na przejeździe kolejowym.*
- *Chmurą przemykającą przez niebo w wietrzny dzień.*
- *Hasłem reklamowym umieszczonym na billboardzie, który mijasz z dużą prędkością.*
- *Jadącą w kawalkadzie ciężarówką lub samochodem, które zbliżają się do ciebie, a następnie mijają cię na opustoszałej autostradzie.*

Wybierz wizualizację, która sprawdza się w twoim przypadku. Najważniejsze, aby zauważyć osąd, umieścić go na billboardzie, liściu lub wagonie towarowym, a następnie pozwolić mu się oddalić. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Nie przestawaj obserwować emocji. Kiedy zauważysz wyłaniający się osąd dotyczący ciebie lub innych, zmień go w wizualizację (liść, chmurę, billboard itp.), po czym obserwuj, jak się oddala i znika z pola widzenia. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Pora przypomnieć sobie o prawie do odczuwania tego, co czujesz. Emocje przychodzą i odchodzą, niczym fale na morzu. Wznoszą się i opadają. Cokolwiek czujesz – bez względu na to, jak silna lub bolesna jest ta emocja – jest zasadne i potrzebne. Weź głęboki

oddech i zaakceptuj emocję jako coś, co przez chwilę żyje w tobie, po czym przemija. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Zwróć uwagę na swoje krytyczne myśli. Zwizualizuj je, a następnie pozwól im odejść. Niech twoje emocje będą tym, czym są, niczym wznoszące się i opadające na morzu fale. Przez chwilę dajesz się im ponieść, po czym przemijają. To naturalny i normalny proces świadczący o twoim człowieczeństwie. [Zrób teraz jednominutową przerwę w nagrywaniu].

Zakończ ćwiczenie, przez trzy minuty uważnie oddychając – licząc wydechy (1, 2, 3, 4) i skupiając się na doświadczaniu każdej chwili. [Zrób teraz trzyminutową przerwę w nagrywaniu].

Wykonanie tego ćwiczenia mogło być trudnym wyzwaniem. Obserwowanie i oddalanie od siebie osądów może się wydawać się obce i dziwne. Robisz jednak coś ważnego – uczysz się obserwować swoje krytyczne myśli, zamiast być przez nie sterowanym. Zachęcamy cię do wykonywania tego ćwiczenia trzy- lub czterokrotnie przed przejściem do kolejnego etapu.

Pamiętaj, że główne etapy składające się na ćwiczenie pozbawionej osądu obserwacji swoich emocji to:

- Skupienie na oddychaniu.
- Skupienie na emocji (obecnej lub przeszłej).
- Zauważanie fizycznych doznań powiązanych z emocją.
- Nazwanie emocji.
- Zauważanie osądów (siebie, innych lub samej emocji) i oddalanie ich od siebie. Użyj wizualizacji „liści spływających w dół strumyka" lub innej.
- Obserwacja emocji; emocje są jak fale na morzu.
- Przypomnienie sobie, że masz prawo do swoich uczuć.
- Ciągłe zauważanie osądów i oddalanie ich od siebie.
- Zakończenie trzyminutowym uważnym oddychaniem.

EKSPOZYCJA NA EMOCJE

Jednym z ważniejszych celów dialektycznej terapii behawioralnej jest stawienie czoła emocjom zamiast ich unikania. Ekspozycja na emocje pomaga ci rozwinąć zdolność akceptacji uczuć i zmniejszenia związanego z nimi lęku.

Krok 1 to rozpoczęcie uzupełniania Listy Emocji, abyś mógł zwiększyć świadomość emocjonalnych wydarzeń i sposobów radzenia sobie z nimi. Wykonaj kserokopie Listy Emocji. W nadchodzącym tygodniu każdą istotną emocję, którą odczujesz, wpisz do tej listy. W kolumnie „Wydarzenie" zapisuj, co doprowadziło do zaistnienia emocji. Zdarzenia wywołujące mogą być zarówno wewnętrzne – myśl, wspomnienie lub inna emocja – jak i zewnętrzne – coś, co powiedziałeś lub zrobiłeś ty bądź ktoś inny. W kolumnie „Emocja" zapisuj słowo lub wyrażenie podsumowujące to, co czujesz. W rubryce „Reakcja zaradcza lub tłumiąca" zapisuj, co zrobiłeś, aby odepchnąć od siebie emocję. Czy usiłowałeś ją stłumić lub ukryć? Czy działałeś pod jej wpływem, prowokując kłótnię albo unikając czegoś strasznego? Ten wykaz reakcji zaradczych lub tłumiących pomoże ci określić emocje potrzebne do wykonania ćwiczenia ekspozycji na emocje w dalszej części rozdziału.

PRZYKŁAD: LISTA EMOCJI

Linda, która od dawna zmagała się z uczuciem złości i odrzucenia, na tydzień przed świętami Bożego Narodzenia uzupełniła poniższą Listę Emocji. Żadne z jej rozwiedzionych rodziców nie zaprosiło jej na święta.

LISTA EMOCJI LINDY

Data	Wydarzenie	Emocja	Reakcja zaradcza lub tłumiąca
18 grudnia	Zadzwonił brat. Zapytał, czy wybieram się do taty na święta. Nie zostałam zaproszona.	Zraniona, odrzucona, zła	Odpowiedziałam na odczepnego „nie" i zmieniłam temat. Skrytykowałam go – powiedziałam, że jest głupi, bo nadal usiłuje stać się częścią rodziny. Powiedziałam mu, że tata nawet go nie lubi.
18 grudnia	Treść rozmowy z bratem.	Winna	Emocję zmieniłam w złość. Wysłałam tacie e-maila, w którym nazwałam go dupkiem, bo nie zaprosił mnie na święta.

Data	Wydarzenie	Emocja	Reakcja zaradcza lub tłumiąca
19 grudnia	Zadzwoniłam do mamy, ale nie miała czasu, żeby ze mną rozmawiać.	Odrzucona, zła	Pomyślałam, że marna z niej matka. Wysłałam jej e-maila, w którym napisałam, że nie musi się martwić, żeby na rozmowę ze mną „znaleźć czas w swoim napiętym grafiku".
20 grudnia	W witrynie sklepu zobaczyłam piękny zamek. Przypomniałam sobie wszystkie beznadziejne, źle dobrane prezenty świąteczne, które dostałam w przeszłości.	Odrzucona, smutna	Kupiłam lody i patrzyłam na biegające wszędzie „durne mrówki", ludzi robiących zakupy świąteczne, niewolników świąt.
21 grudnia	Kupiłam tacie skórzaną aktówkę.	Zła, winna	Mam nadzieję, że otworzy prezent w święta i poczuje się okropnie, że nie zaprosił mnie do siebie. Napisałam notkę wyrażającą fałszywe emocje: „Dzięki, że jesteś takim wspaniałym tatą" i przeprosiłam za wysłanego wcześniej e-maila.
22 grudnia	Oddzwoniła mama.	Odrzucona, zła	Byłam wobec niej bardzo oschła. Gdy zaprosiła mnie na przedświąteczną kolację, powiedziałam jej, że mam inne plany.

Przeglądając Swoją Listę Emocji, zwróć uwagę na dwie rzeczy. Po pierwsze, określ emocje – które wydają się permanentne – ciągle się pojawiają. Po drugie, zauważ, jakie mechanizmy zaradcze lub tłumiące zazwyczaj stosujesz i jaki jest ich rezultat. Czy są skuteczne? Kilka godzin po ich użyciu czujesz się lepiej czy gorzej?

Emocje nieustannie się pojawiające lub wymuszające strategie tłumiące, które prowadzą do większego bólu niż ten, który mają uśmierzać, mogą być dobrym materiałem w ćwiczeniu ekspozycji na emocje. Emocje wiążące się z nieskutecznymi lub destrukcyjnymi strategiami tłumiącymi wymagają ekspozycji, gdyż powinno się przećwiczyć stawianie im czoła i ich odczuwanie, bez uciekania się do tradycyjnych metod uniku. Tego rodzaju strategie na ogół nie odnoszą skutku i wpędzają cię w większe tarapaty.

Przejrzawszy swoją listę, Linda zdała sobie sprawę, że rzeczy, które robiła, aby poradzić sobie z uczuciami odtrącenia (atakowanie lub krytykowanie innych, oschłe, odtrącające zachowanie), spychały ją jeszcze głębiej w emocjonalny dołek. Doprowadziło to do tego, że odczuwała przytłaczające poczucie winy i nienawiść do samej siebie oraz jeszcze bardziej oddalała się od rodziny.

Linda musiała się nauczyć, jak żyć ze swoimi uczuciami i jak je obserwować bez stosowania tradycyjnych strategii unikających. Ekspozycja na emocje okazałaby się w jej przypadku niezwykle istotną umiejętnością. Oto co się na nią składa.

LISTA EMOCJI

Data	Wydarzenie	Emocja	Reakcja zaradcza lub tłumiąca

ĆWICZENIE: EKSPOZYCJA NA EMOCJE

Zaraz po odczuciu emocji, nad którą chciałbyś popracować, wykonaj poniższe czynności. Możesz przeczytać poniższą instrukcję lub nagrać ją na komórce, a następnie odsłuchać.

Instrukcja

Weź trzy lub cztery powolne oddechy przeponowe. Zauważ, jak oddech porusza się w twoim ciele, jak wypełnia ci płuca oraz rozciąga klatkę piersiową i brzuch. Wolno oddychając, zwróć uwagę, jak czujesz się w swoim ciele, skupiając się szczególnie na doznaniach płynących z brzucha i piersi. Zwróć również uwagę na doznania płynące z szyi, barków i twarzy. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Teraz zauważ swoje emocje. Skupiaj uwagę na doznawanym uczuciu, aż dobrze je poczujesz. Opisz odczuwaną emocję. Nazwij ją. Zauważ siłę uczucia. Znajdź słowa opisujące jej nasilenie. Zauważ, czy uczucie rośnie, czy też się zmniejsza. Gdyby emocja była falą, to w którym punkcie by się znajdowała – wznosi się na górnej krawędzi, jest na szczycie, czy też zaczyna opadać? [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Zwróć uwagę na zmiany w uczuciu. Czy inne emocje zaczynają się powoli splatać z tą, która zaistniała na początku? Opisz wszelkie nowe emocje, które się pojawiają. Nie przestawaj obserwować i szukać słów opisujących najmniejsze nawet zmiany w charakterze lub nasileniu uczuć. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Nie przestając się jej przyglądać, być może zauważysz potrzebę stłumienia emocji, odepchnięcia jej. To normalne, lecz staraj się nie rezygnować z obserwowania emocji jeszcze przez chwilę. Nie przestawaj opisywać tego, co czujesz, i zauważać zmian. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Zauważ, jakie to uczucie, gdy nie działa się pod wpływem emocji, nie wybucha się, nie stosuje się strategii unikających ani nie rani siebie. Bądź świadom uczucia, nie podejmując działań – obserwuj, niczego nie robiąc. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Przypomnij sobie, że to przemijająca fala, podobnie jak niezliczone fale emocji, których w życiu doświadczyłeś. Fale przychodzą i odchodzą. Wiele razy w życiu czułeś się dobrze. Już wkrótce ta fala przeminie, a ty znowu doświadczysz spokoju. Obserwuj falę i pozwól jej powoli przeminąć. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Jeśli w twoim umyśle zaistnieje osąd o sobie lub kimś innym, zwróć na niego uwagę i pozwól mu się oddalić. Jeśli osąd dotyczy odczuwania *emocji, zauważ go i pozwól mu się oddalić. Postaraj się, najlepiej jak możesz, zaakceptować to uczucie. To tylko jedno z życiowych wyzwań.* [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Chwilę dłużej bądź świadomy swoich emocji. Jeśli się zmieniają, pozwól im na to. Opisz, co czujesz. Nie przestawaj obserwować emocji do czasu, gdy się zmieni lub zacznie zanikać. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz kilkusekundową przerwę].

Zakończ ćwiczenie kilkuminutowym uważnym oddychaniem – licz oddechy i skupiaj się na odczuwaniu *każdego z nich.* [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz dwuminutową przerwę].

Zachęcamy, aby początkowo ekspozycję na emocję stosować tylko przez krótki czas chwilę – na przykład tylko przez pięć minut. W miarę przyzwyczajania się do koncentracji na emocjach będziesz mógł je tolerować przez dłuższy czas. Nie zapominaj, aby ekspozycję zawsze kończyć uważnym oddychaniem, gdyż zmniejszy to nasilenie uczuć i pomoże ci się odprężyć. Dzięki temu wzmocnisz także umiejętności związane z uważnością i będziesz pewniejszy swojej skuteczności.

Pamiętaj o głównych etapach ćwiczenia ekspozycji na emocje:

- Skupienie na oddychaniu.
- Zwrócenie uwagi na uczucie płynące z wnętrza ciała.
- Zwrócenie uwagi na emocję i jej opis.
- Zwrócenie uwagi, czy emocja nasila się, czy słabnie – zobacz ją jako falę.
- Opisz wszelkie nowe emocje lub zmiany w charakterze emocji.
- Zwróć uwagę na pojawienie się potrzeby stłumienia emocji, lecz nie przestawaj jej obserwować.
- Zwróć uwagę na impuls *działania* pod wpływem emocji, lecz nie przestawaj jej obserwować, nie podejmując żadnych działań.
- Zwróć uwagę na osądy (dotyczące siebie, innych lub samej emocji) i pozwól im się oddalić.
- Nie przestawaj obserwować emocji do czasu, gdy się zmieni lub zacznie słabnąć.
- Zakończ kilkuminutowym uważnym oddychaniem.

PRZYKŁAD: STOSOWANIE UWAŻNOŚCI W ZAKRESIE EMOCJI I EKSPOZYCJA NA EMOCJE

Od ponad pięciu lat Adam zmaga się z uczuciami zranienia i złości wobec swojej byłej żony. Obecnie sprawuje z żoną naprzemienną opiekę nad dziećmi w wieku siedmiu i dziesięciu lat. Dzieci spędzają po połowie tygodnia w domu każdego z nich. Niemal podczas każdego spotkania była żona Adama mówiła mu coś, co go złościło. Na tym

jednak nie kończyły się problemy. Po każdym kontakcie z żoną Adam całymi dniami wręcz kipiał ze złości, obmyślając, co mógłby powiedzieć lub zrobić, żeby zemścić się na kobiecie w przyszłości.

Choć Adama zniechęcała perspektywa ćwiczenia uważności w zakresie emocji bez ich osądzania, był już wyczerpany ciągłym wzburzeniem emocjonalnym. Ponadto lekarz ostrzegł go ostatnio, że grozi mu nadciśnienie. Mężczyzna zaczął od skupiania się na obecnych emocjach, które nie miały nic wspólnego z sytuacją z byłą żoną. Ku swojemu zaskoczeniu na ogół odczuwał smutek, nie złość.

Obserwując uczucie smutku, uświadomił sobie ciężar odczuwany w brzuchu i barkach. Nagle w umyśle zobaczył siebie niosącego ogromny ciężar. Pojawiły się osądy – powinien być silniejszy, nie był dobrym ojcem, zmarnował sobie życie. Mężczyzna zwrócił uwagę na te myśli, po czym oddalił je od siebie, wyobrażając je sobie jako rząd przejeżdżających obok wagonów towarowych.

Adam nie próbował zwalczyć smutku – zaobserwował, jak rośnie i maleje, niczym fala oceanu. Dał sobie przyzwolenie na jego odczucie. Po kilku ćwiczeniach zauważanie osądów i oddalanie ich stało się łatwiejsze. Adam nabrał pewności w uspokajaniu siebie przez uważne oddychanie.

Większym wyzwaniem okazała się ekspozycja na emocje. W ramach tego ćwiczenia Adam postanowił popracować nad emocjami, które dotyczyły jego byłej żony. Pierwsze wydarzenie umożliwiające ekspozycję pojawiło się po rozmowie telefonicznej, podczas której żona oskarżyła go, że jest „skąpcem i nigdy dobrowolnie nie wydaje na dzieci żadnych pieniędzy".

Na początku Adam skupił się na wpływie, jaki te słowa wywierały na jego ciało. Poczuł falę gorąca i niepokojące uczucie ucisku w piersi i szyi. (Zastanowił się, czy mógł to być rezultat nadciśnienia). Opisał odczuwaną przez siebie złość. Było to ciężkie, kłujące uczucie prowadzące do głębokiego obrzydzenia. Pojawiła się też inna emocja – uczucie bezsilności, które według jego rozpoznania przypominało rozpacz. Miał poczucie, że sytuacja nigdy się nie poprawi, nigdy nie będzie inna.

Gdy rozpacz się nasilała, Adam zauważył impuls do jej wyeliminowania, stłumienia. Miał ochotę napić się piwa i rozmyślał nad ripostami na wypowiedzi żony. Podjął jednak wysiłek, aby nadal obserwować emocje, nie usiłując przywiązywać się do żadnego z uczuć, lecz utrzymując skupienie na *tym, czego doświadczał.*

Mężczyzna był również świadom impulsu działania pod wpływem rozpaczy. Miał ochotę się rozzłościć, zadzwonić do byłej żony i wykrzyczeć, że zatruwa jego relacje z dziećmi. W umyśle zobaczył, jak wsiada do auta i uderza w drzewo, aby się zemścić na żonie i odciąć od bólu.

Kiedy Adam obserwował swoje uczucia, w jego myślach pojawiły się także osądy: „Moja była żona jest złą osobą… Głupio zrobiłem, że się z nią ożeniłem… Zniszczyła mi życie… Ta sytuacja jest zbyt pogmatwana, aby nadal żyć". Choć wiązało się to z wysiłkiem, mężczyźnie udało się położyć każdą z krytycznych myśli na wagonie i pozwolić im odjechać.

Po chwili Adam zauważył coś zaskakującego. Kiedy przestał „przywiązywać się" do osądów, uczucie rozpaczy zaczęło słabnąć, aż w końcu zaczęło przypominać poczucie żalu. Mężczyzna przywrócił skupienie na oddychanie, licząc i obserwując każdy z oddechów. Trzy minuty później ogarnął go pewien rodzaj mrocznego spokoju – choć nie było to bardzo przyjemne uczucie, mógł na nie przystać i z nim żyć.

POSTĘPOWANIE WBREW IMPULSOM

Masz zwykle poważne powody, aby czuć się właśnie tak, jak się czujesz. Nawet jeśli odczuwane emocje sprawiają ci ból, są uzasadnione i zrozumiałe. Większym problemem jest natomiast napędzane emocjami zachowanie, gdyż działanie pod wpływem emocji często przynosi destrukcyjne skutki. Jeśli w wyniku złości nakrzyczysz na kogoś, możesz naruszyć łączące cię z nim relacje. Jeśli lęk sprawi, że zaczniesz unikać istotnych zadań i wyzwań, możesz doprowadzić do zawodowego paraliżu.

Drugim problemem związanym z działaniem pod wpływem emocji jest fakt, iż prowadzi ono do *nasilenia* pierwotnych uczuć. Jeśli będziesz działał pod wpływem swoich destrukcyjnych popędów, to zamiast odczuć ulgę, pozwolisz na to, by jeszcze bardziej pochłonęły cię emocje. Właśnie wtedy przydatne jest *działanie przeciwne do emocji.* Zamiast nasilać swoje emocje, przeciwne działanie pomaga ci je regulować i zmieniać. Oto kilka przykładów.

PRZYKŁAD: DZIAŁANIE PRZECIWNE DO EMOCJI

Emocja	Zachowanie pod wpływem emocji	Przeciwne działanie
Złość	Atakowanie, krytyka, krzywdzenie, krzyczenie	Uzasadnianie, unikanie lub odwracanie uwagi, używanie łagodnego głosu
Lęk	Unikanie, skulone barki	Zbliżenie się do źródła lęku, zrobienie tego, czego się unikało, wyprostowanie się
Smutek	Zamknięcie się w sobie, unikanie, bierność, przygarbienie, zwieszenie głowy	Bycie aktywnym, zaangażowanie się, stawianie celów, wyprostowanie się
Wina/ wstyd	Ukaranie siebie, przyznanie się do winy, unikanie, zamknięcie się w sobie	Jeśli poczucie winy jest nieuzasadnione, nie przestawaj robić tego, co je wywołuje; jeśli wina jest uzasadniona, okaż skruchę i zadośćuczyń

Zauważ, że działanie przeciwne do emocji zmienia zarówno język twojego ciała (postawę, wyraz twarzy), jak i obecne zachowanie. Przeciwne działanie nie wiąże się z zaprzeczeniem emocji ani udawaniem, że nie zaistniała. Chodzi raczej o jej regulację.

A zatem przyznajesz się do odczuwania danej emocji, lecz używasz przeciwnego zachowania, aby ją zredukować lub zainicjować powstanie nowej.

Stworzenie działania przeciwnego do emocji składa się z sześciu kroków:

1. Zacznij, przyznając, co czujesz. Opisz emocję słowami.

2. Zapytaj siebie, czy istnieje dobry powód, aby regulować lub zmniejszać nasilenie emocji. Czy cię przytłacza? Czy sprawia, że chcesz zrobić coś niebezpiecznego lub destrukcyjnego?

3. Zwróć uwagę na specyficzny język ciała i zachowanie (zob. rubrykę „Zachowanie pod wpływem emocji" w powyższej tabeli) towarzyszące emocji. Jaki jest twój wyraz twarzy, twoja postawa? Co mówisz i jak to mówisz? Co konkretnie robisz w reakcji na emocję?

4. Określ działanie przeciwne do emocji. Jak możesz rozluźnić twarz i ciało, tak by nie komunikowały: „Jestem zły" lub „Boję się"? Jak możesz zmienić postawę swojego ciała tak, aby świadczyła o pewności siebie i żywotności, nie zaś depresji? Jak możesz się zbliżyć – a nie oddalić – do tego, co cię przeraża? Kiedy wpadniesz w złość, jak możesz przyznać się do tego lub to zignorować, zamiast atakować? Opracuj plan przeciwnego działania, który będzie zawierał *konkretny* opis twojego nowego zachowania.

5. W pełni zaangażuj się w działanie przeciwne do emocji i określ ramy czasowe jego ćwiczenia. Jak długo utrzymasz przeciwne zachowanie? Zastanawiając się nad tym zobowiązaniem, przypomnij sobie, dlaczego chcesz regulować swoje emocje. Co takiego zdarzyło się w przeszłości, kiedy zadziałałeś pod wpływem emocji? Czy wiązały się z tym poważne koszty dla ciebie lub innych?

6. Monitoruj swoje emocje. Wykonując działanie przeciwne do emocji, zwracaj uwagę, jak rozwija się lub ewoluuje pierwotna emocja. Przeciwne działanie wysyła do mózgu komunikat informujący, że stara emocja nie jest już właściwa, a to pomaga ci w przejściu do mniej bolesnej emocji.

Pora poczynić bardziej zaawansowane plany. Wkrótce określisz niektóre z emocji zwykle wywołujących u ciebie gniew i zobowiążesz się do korzystania ze strategii przeciwnego działania, które mogą ci pomóc w ich regulacji.

Choć wypełnienie poniższego Planu Działań Przeciwnych do Emocji jest proste, to może się okazać niezwykle ważne. Określisz emocje, których się spodziewasz w przyszłości i przygotujesz zupełnie inną reakcję, niż tą, którą przejawiałeś w przeszłości. (Zrób kserokopie Planu Działań Przeciwnych do Emocji).

Oto przykład. Pamiętasz Lindę i Listę Emocji, którą wypełniła tuż przed świętami? Kiedy zaczęła używać Planu Działań Przeciwnych do Emocji, określiła kilka przeciwnych działań, które w jej przekonaniu miały pomóc w zaradzeniu złości, poczuciu odrzucenia i winy. Oto, co zdecydowała.

PRZYKŁAD: PLAN DZIAŁAŃ PRZECIWNYCH DO EMOCJI

Emocja	Zachowanie pod wpływem emocji	Przeciwne działanie	Czas trwania	Skutki
Poczucie odtrącenia, złość	1. Wycofanie się 2. Atakowanie 3. Małe akty zemsty	Powiedzenie, co mnie zraniło, pozbawionym agresji głosem. Bycie kulturalnym, szybkie zakończenie rozmowy. Zrobienie czegoś dla siebie zamiast planowania zemsty.	Tyle, ile trwa rozmowa.	Moje rozmowy były spokojniejsze, nie przeobrażały się w kłótnie. Kulturalnie wyraziłam swoje uczucia.
Poczucie winy	1. Udawana życzliwość 2. Atakowanie	Przeproszenie od razu, lecz jednoczesne powiadomienie innych, że nie podoba mi się sposób, w jaki mnie potraktowano.	Tyle, ile trwa rozmowa.	Ludzie docenili moją szczerość. Szczerze wyraziłam swoje uczucia.

W ciągu kilku tygodni Linda monitorowała skutki działań przeciwnych do emocji, aby sprawdzić, czy nowe zachowanie okazuje się skuteczne. Odkryła, że złość mijała szybko, jeśli trzymała się planu działań przeciwnych do emocji. Ciche, lecz uczciwe przyznanie tego, co czuje, łagodziło jej wzburzenie. Początkowo bała się przyznać do uczucia odtrącenia, gdyż czuła się przez to bardziej krucha, lecz po kilku próbach (na przykład gdy powiedziała ojcu, że było jej smutno, ponieważ nie spędzili razem pierwszego dnia świąt), Linda odkryła, że jej złość często przeistaczała się w coś mniej dojmującego i bolesnego. Spędziła też mniej czasu na rozmyślaniu o tym, że czuje się ofiarą.

Stosowanie działania przeciwnego do emocji nie jest łatwe. Nie będziemy udawać, że tak właśnie jest. Ale dzięki praktyce przeciwne działanie może ukoić i złagodzić przytłaczające emocje. Dzięki niemu lęk często zmienia się w upełnomocnienie, smutek w zaangażowanie, a złość i unikanie w gotowość. Planowanie strategii zachowania przeciwnego do emocji może stanowić niezwykle skuteczne narzędzie regulowania emocji.

PLAN DZIAŁAŃ PRZECIWNYCH DO EMOCJI

Emocja	Zachowanie pod wpływem emocji	Przeciwne działanie	Czas trwania	Skutki

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Czasem regulowanie emocji powinno się zacząć jeszcze *przed* pojawieniem się przytłaczających uczuć. Rozwiązywanie problemów skupia się na wydarzeniu wyzwalającym i odkrywa nowe, skuteczniejsze sposoby reagowania. Pierwszym krokiem do rozwiązywania problemów jest nauka analizy zachowania.

Analiza zachowania

Rozwiązywanie problemów zaczyna się od tak zwanej analizy zachowania. Zasadniczo chodzi o prześledzenie sekwencji zdarzeń prowadzących do problematycznej emocji. Wypełniając Arkusz Analizy Zachowania, zapoznasz się z każdym z etapów procesu. Zrób kserokopie arkusza.

PRZYKŁAD: ARKUSZ ANALIZY ZACHOWANIA

Sam często borykał się z nadmiernym gniewem, zwłaszcza gdy musiał wchodzić w interakcje z teściową. Przeprowadzając analizę zachowania, podczas którego zareagował złością, Sam odkrył wiele niespodziewanych czynników wewnętrznych, które wywołały to uczucie.

ARKUSZ ANALIZY ZACHOWANIA SAMA

1. Kłopotliwa emocja: wściekłość na teściową.
2. Wydarzenie poprzedzające emocję.
   - Wydarzenie zewnętrzne: Wizyta teściowej. Z obrzydzeniem patrzy na mój dom.
   - Myśli: Dom trzeba na nowo pomalować. W ogrodzie roi się od chwastów. Wygląda na zaniedbany. To miejsce przypomina śmietnisko.
3. Wtórne wydarzenia
   a. Emocja: Smutek

      Myśl: Nie znoszę tego miejsca.

   b. Emocja: Wstyd

      Myśli: Czemu mieszkam w takim miejscu? Czemu nie stać mnie na nic lepszego? Wiem, czemu – jestem do niczego, nie umiem zarobić.

   c. Zachowanie: Oskarżyłem teściową, że nie pomaga nam wtedy, kiedy tego potrzebujemy, nie interesuje się naszymi problemami, a kiedy zaprzeczyła, naskoczyłem na nią.

Zauważ, że wydarzenie zewnętrzne – *wizyta teściowej* – jest tylko jednym z kroków. Większość z kroków prowadzących do złości ma charakter wewnętrzny – są to zarówno myśli, jak i inne bolesne uczucia. Jeśli Sam zamierza lepiej regulować swoją złość, zapewne będzie musiał określić, które kroki składające się na wywołanie emocji chciałby zmienić, a następnie użyć strategii rozwiązywania problemów w celu zaplanowania innej reakcji.

Ważne, aby zapamiętać, że *można* zmienić lub osłabić przytłaczające emocje, zmieniając to, co robimy, *zanim* zwali nas z nóg. Pierwszym krokiem, który należy wykonać po uzupełnieniu arkusza analizy zachowania, jest zdecydowanie, do którego z wydarzeń poprzedzających emocję lub wtórnych chcesz się odnieść, aby zmodyfikować swoje spojrzenie na nie. Musi to być: (1) wydarzenie, które jesteś w stanie kontrolować (na przykład własne myśli lub zachowanie) i (2) wydarzenie, które – jeśli zostanie zmodyfikowane w twoim umyśle – prawdopodobnie osłabi problematyczną emocję.

Jeśli chodzi o Sama, mężczyzna zdecydował się na działanie w kwestii myśli wywołujących wstyd i werbalny atak. Zdał sobie sprawę, że przez całe lata zbyt często powtarzał ten sam wzór zachowania poprzedzającego wybuchy złości. Zaczynał zawsze od obwiniania siebie, co stawało się nieznośnie bolesne. Następnie usiłował ukryć wstyd, znajdując winę w innych, a to wywoływało złość i w końcu atak.

Uzupełniwszy Arkusz Analizy Zachowania, zobaczysz, w jaki sposób dochodzi do powstania emocji. Zawsze wywołuje je jakiś czynnik, czasem pochodzący z wewnątrz – z myśli lub uczuć – a czasem składają się na niego liczne przyczyny, z których wszystkie muszą zostać rozpoznane i prześledzone.

Kiedy określiłeś już wydarzenie poprzedzające emocję lub wtórne, które chciałbyś zmienić, używając Arkusza Analizy Zachowania, następnym krokiem jest zastosowanie techniki ABC Rozwiązywania Problemów.

ARKUSZ ANALIZY ZACHOWANIA

1. Problematyczna emocja: _____

2. Wydarzenie poprzedzające emocję (co się stało, zanim pojawiła się emocja).

   - Wydarzenie zewnętrzne: Czy nastąpiło coś, czego nie mogłeś kontrolować (straciłeś pracę, zachorowałeś, dotarły do ciebie niepokojące wieści itp.)?

     _____

   - Myśli: Jakie myśli, które pojawiły się przed emocją, mogły wywołać lub nasilić twoją reakcję?

     _____

   - Emocja: Czy poprzedziła ją inna emocja, która wywołała twoją reakcję?

     _____

   - Zachowanie: Czy działanie twoje lub kogoś innego wywołało twoją reakcję?

     _____

3. Wydarzenia wtórne: Określ, co się stało tuż przed wydarzeniem poprzedzającym emocję (lecz przed problematyczną emocją), prezentując wydarzenia etapowo (a, b, c).

   a. Myśli: _____

   Emocja: _____

   Zachowanie: _____

   b. Myśli: _____

   Emocja: _____

   Zachowanie: _____

   c. Myśli: _____

   Emocja: _____

   Zachowanie: _____

ABC Rozwiązywania Problemów

To drugi etap rozwiązywania problemów, następujący po wypełnieniu Arkusza Analizy Zachowania. Dzięki niemu nauczysz się określać ABC rozwiązywania problemów:

A. *Alternatywy*. Przeszukaj umysł w celu znalezienia alternatywnych reakcji. Jak mógłbyś zmienić poprzedzające lub wtórne myśli bądź zachowania?

B. *Wybierz najlepsze pomysły*. Spójrz krytycznie na listę i wybierz jeden lub dwa pomysły, które następnie zastosujesz.

C. *Całkowite zaangażowanie we wdrażanie pomysłów*. Określ czas i miejsce wdrażania nowych reakcji. Zapisz nowe myśli lub zachowania, których użyjesz.

ALTERNATYWY: SZUKANIE POMYSŁÓW

Prześledźmy etapy rozwiązywania problemów, biorąc za przykład Sama. Mężczyzna opracował dwie listy, na których odnotował swoje pomysły – jedną służącą zastąpieniu myśli wywołujących wstyd i drugą, służącą zmianie atakującego zachowania.

POMYSŁY SAMA

Myśli wywołujące wstyd	Atakujące zachowanie
• Pomyśleć o tym, co robię właściwie. • Przypomnieć sobie, że przez nie szaleję i w końcu wpadam w złość. • Odwrócić uwagę, posłuchać muzyki. • Poprosić żonę o wsparcie. • Wybrać się na przejażdżkę autem, zrobić kilka zdjęć.	• Dokonać całkowitej oceny osoby przed powiedzeniem czegoś krytycznego. • Nie krytykować, jeśli czuję wzburzenie lub wstyd. • Przekazywać ocenę pisemnie, a nie ustnie, bo wtedy za bardzo się denerwuję i mówię okropne rzeczy. • Pomyśleć, jak poczuje się rozmówca, zanim cokolwiek powiem. • Zapytać żonę, czy nie reaguję zbyt mocno, zanim kogoś skrytykuję.

NAJLEPSZE POMYSŁY: ETAP OCENY

Sam krytycznie przyjrzał się różnym pomysłom, które pojawiły się w jego umyśle, i postanowił:

1. Będę odwracał uwagę, słuchając muzyki, lub zajmę się fotografowaniem.

2. Będę konsultował się z żoną, zanim na kogoś naskoczę; jeśli postanowię kogoś skrytykować, przekażę przemyślaną informację w formie pisemnej.

CAŁKOWITE ZAANGAŻOWANIE WE WDRAŻANIE

Sam zdecydował się trzymać obmyślonego planu podczas wizyty teściowej, zwłaszcza wtedy, gdy mówiła coś irytującego, będąc z nim na osobności.

Zauważ, że Sam obmyślił konkretne, alternatywne zachowania w celu zastąpienia głównych zachowań poprzedzających jego złość oraz określił sytuację, w której byłby całkowicie zaangażowany w zastosowanie nowego planu. Na przykład kiedy teściowa wygłosiła krytyczny komentarz na temat jego starej i przestarzałej kuchni, Sam poszedł do swojego pokoju, założył słuchawki i przez kilka minut słuchał muzyki, żeby się uspokoić. Po wyjściu teściowej Sam i jego żona wysłali jej przemyślany e-mail z prośbą, by w przyszłości nie była tak krytyczna wobec tego, jak wygląda ich dom.

Zauważ, że Sam opracował konkretne zachowania alternatywne, aby zastąpić kluczowe działania, które poprzedzały jego gniew, a także określił sytuację, w której był zobowiązany do zastosowania nowego planu.

Najistotniejszy aspekt rozwiązywania problemów dotyczy tego, aby *dokładnie* wiedzieć, co zamierzasz zrobić inaczej oraz kiedy i gdzie tak postąpisz. Im konkretniej to określisz, tym lepiej. Posługując się własnym przykładem z Arkusza Analizy Zachowania, przepracuj teraz te same etapy, zapisując swoje pomysły na czystej kartce papieru, aby stworzyć plan działania, w którego wdrażanie będziesz mógł się zaangażować.

TYGODNIOWE ĆWICZENIA REGULUJĄCE

Regulowanie emocji najlepiej osiągnąć, regularnie stosując nowe umiejętności. Wykaz Tygodniowych Ćwiczeń Regulujących jest w zasadzie sposobem na przypomnienie ci o tym. Oto umiejętności, na których się skupisz:

- Radzenie sobie z podatnością fizyczną.

- Radzenie sobie z podatnością poznawczą.

- Zauważanie i zapamiętywanie pozytywnych zdarzeń.
- Obserwowanie i akceptowanie emocji.
- Ćwiczenie przeciwnego działania.
- Stosowanie rozwiązywania problemów.

Listę Tygodniowych Ćwiczeń Regulujących należy wypełniać na końcu każdego tygodnia, przygotuj więc dużo kserokopii. Korzystając z listy, określ, jakich umiejętności użyłeś w ciągu ostatniego tygodnia. Zaznacz właściwe kratki, aby odnotować, kiedy je zastosowałeś.

LISTA TYGODNIOWYCH ĆWICZEŃ REGULUJĄCYCH RADZENIE SOBIE Z PODATNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Podjąłem proaktywne działania, aby zaradzić chorobie fizycznej/bólowi.							
Zaangażowałem się w stosowanie zrównoważonej diety.							
Nie używałem narkotyków/alkoholu.							
Wysypiałem się.							
Ćwiczyłem.							
Używałem technik relaksacyjnych lub uważności, aby poradzić sobie ze stresem/napięciem.							

RADZENIE SOBIE Z PODATNOŚCIĄ KOGNITYWNĄ

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obserwowałem myśli wyzwalające.							
Używałem myśli zaradczych.							
Zauważyłem przynajmniej jedno pozytywne zdarzenie.							

POZYTYWNE WYDARZENIA BIEŻĄCEGO TYGODNIA

Poniedziałek

1. _____
2. _____
3. _____

Wtorek

1. _____
2. _____
3. _____

Środa

1. _____
2. _____
3. _____

Czwartek

1. _____

2. _____

3. _____

Piątek

1. _____

2. _____

3. _____

Sobota

1. _____

2. _____

3. _____

Niedziela

1. _____

2. _____

3. _____

OBSERWOWANIE I AKCEPTOWANIE EMOCJI

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Obserwowałem emocję.							
Nie działałem pod wpływem emocji.							
Nie oceniałem emocji.							

RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Zastosowałem działanie przeciwne do emocji.							
Zastosowałem analizę zachowania.							
Zastosowałem technikę rozwiązywania problemów.							

ROZDZIAŁ 9

Efektywność interpersonalna – podstawowe umiejętności

Umiejętności składające się na efektywność interpersonalną są połączeniem treningu umiejętności społecznych (McKay i in., 1983), treningu asertywności (Alberti i Emmons, 1990; Bower i Bower, 1991) oraz umiejętności słuchania (Barker, 1990; Rogers, 1951), których scalenia na potrzeby dialektycznej terapii behawioralnej dokonała Linehan (1993a). Aby uzupełnić program działania, dodaliśmy umiejętności negocjacji (Fisher i Ury, 1991).

Nasze relacje z innymi są cenne, ale i kruche. Dzięki nim zyskujemy miłość, towarzystwo i wsparcie. Zdarza się jednak, że w ciągu zaledwie kilku minut dochodzi do ich ostatecznego zerwania. Utrzymywanie zdrowych, żywotnych związków wymaga umiejętności interpersonalnych, które poznasz w tym i następnym rozdziale. Najbardziej potrzebną i najważniejszą z nich jest asertywność – umiejętność (1) proszenia o to, czego chcesz, (2) odmawiania i (3) negocjowania w sytuacji konfliktu *bez naruszenia relacji*. Zanim jednak zapoznasz się z ideą asertywności, powinieneś wiedzieć o kilku istotnych kwestiach.

ŚWIADOMA UWAGA

Związki wymagają uwagi. Bez względu na to, czy masz do czynienia z kochankiem, przyjacielem, współpracownikiem, czy jedynie osobą, z którą jeździsz codziennie do pracy, utrzymywanie dobrych relacji zależy od *zauważania* uczuć i reakcji drugiej osoby oraz obserwowania procesu zachodzącego między wami. Korzystając z umiejętności związanych z uważnością, które ćwiczyłeś w rozdziałach 4–6, możesz zaobserwować używaną podczas rozmowy mimikę, język ciała, ton głosu i dobór słów, aby określić nastrój i stan związku.

Zwracanie uwagi oznacza bycie tu i teraz – nie zaś zastanawianie się nad tym, co chcesz powiedzieć, ani skupianie się na pewnym wspomnieniu. Oznacza obecność w zakresie tego, co widzisz, słyszysz i czujesz. W taki sam sposób, jak uważnie oddychasz, chodzisz lub zmywasz naczynia, możesz również w pełni świadomie komunikować się w chwili obecnej. Kiedy zwracasz uwagę, zauważasz nadchodzące problemy – zanim cię przytłoczą – a także zyskujesz czas, aby zadać pytania mające na celu wyjaśnienie i poprawienie błędnych przekonań.

Niezwracanie uwagi – skupianie się na czymś, co oddala cię od chwili dzielonej z innymi – ma wysoką cenę. W końcu zaczniesz robić przynajmniej jedną z poniższych rzeczy:

- Przegapiasz istotne wskazówki dotyczące potrzeb i reakcji drugiej osoby.
- Popełniasz błąd, dokonując projekcji własnych lęków i uczuć na drugą osobę.
- Wybuchasz gniewem lub uciekasz, będąc „zaskoczonym" negatywną reakcją, której nie przewidziałeś.

Świadoma uwaga obejmuje również obserwowanie własnych doświadczeń w relacji z innymi. Czy potrzebujesz czegoś od drugiej osoby (na przykład więcej uwagi lub pomocy)? Czy chcesz, aby zmienił się proces zachodzący między wami (na przykład krytyczne komentarze, żądania, wścibskie pytania)? Czy doświadczasz uczuć sygnalizujących, że dzieje się coś istotnego (krzywda, smutek, strata, wstyd, lęk)? Zauważanie własnych uczuć może ci pomóc w zrozumieniu, co należy zmienić w związku – zanim wybuchniesz złością lub uciekniesz.

Podsumowując, pierwszą umiejętnością interpersonalną, którą powinieneś pielęgnować, jest świadoma uwaga, gdyż pomaga ci ona odczytać ważne sygnały dotyczące stanu relacji.

ĆWICZENIE: ŚWIADOMA UWAGA

Podczas najbliższej rozmowy, którą odbędziesz, ćwicz obserwowanie chwili poprzez zwracanie uwagi na fizyczne i werbalne zachowanie drugiej osoby. Jeśli natrafisz na coś niejasnego lub trudnego do odczytania, zadaj pytanie wyjaśniające. Oto kilka przykładów:

- Jak się czujesz? Dobrze sobie radzisz?
- Czy dobrze sobie radzimy? Czy wszystko w porządku?
- Czy stało się coś, co naruszyło nasz związek?

- Zauważam _____; czy to właściwa interpretacja?
- Czy z tobą wszystko w porządku? Z nami?

Zwróć także uwagę na własne potrzeby i uczucia podczas interakcji – czy któreś z nich wymagają poruszenia podczas rozmowy? Jak mógłbyś to zrobić w sposób nienaruszający relacji?

Bill zauważył, że jego dziewczyna, Gina, podczas kolacji odwraca wzrok na bok. Kiedy zapytał, czy coś się stało, odpowiedziała, że czuje się zraniona, gdyż nie zaprosił jej na przyjęcie świąteczne w biurze. Mężczyzna skorzystał ze sposobności, aby wyjaśnić, że nie znosi imprez biurowych i zamierza pojawić się na niej tylko na kilka minut.

WSPÓŁCZUCIE WOBEC INNYCH

Oprócz zwracania uwagi na swoje związki, ważne jest również, aby zachować współczucie wobec innych istot ludzkich. Jak dowiedziałeś się w rozdziale 5, okazywanie współczucia oznacza, że zauważasz ból danej osoby, oferujesz pomoc i robisz to bez osądzania. Pod wieloma względami ból i cierpienie łączą wszystkie istoty ludzkie, ponieważ wszyscy doświadczamy tych uczuć w naszym życiu. Jedna z podstawowych zasad, na których opiera się filozofia buddyjska mówi, że wszystkie świadome istoty doświadczają cierpienia. Nie oznacza to, że całe twoje życie będzie zawierać tylko cierpienie, ale to, że ty i wszyscy inni doświadczą bólu, rozczarowania, straty i zawodów miłosnych. Te rzeczy są nieuniknione.

Rozwijanie postawy współczucia wymaga również uznania, że pomimo bólu i cierpienia wszyscy robimy w tym życiu wszystko, co w naszej mocy, używając wszelkich umiejętności radzenia sobie. Mimo to często oceniamy innych za to, że nie radzą sobie tak, jak naszym zdaniem powinni, lub krytykujemy innych za to, że zachowują się w sposób, z którym się nie zgadzamy. Ale jak często zatrzymujemy się i myślimy o tym, z czym ta druga osoba może się zmagać? Być może człowiek, który dziś zajechał ci drogę na autostradzie, jechał do szpitala, by odwiedzić tam umierającą matkę. Może osoba, która była dla ciebie nieuprzejma przez telefon, właśnie dowiedziała się, że ma raka. A może osoba, z którą pracujesz, a która jest tak zła na wszystkich, w dzieciństwie doświadczyła maltretowania, odpycha więc innych, zanim znów zostanie zraniona. Prawda jest taka, że rzadko zdajemy sobie sprawę z bólu, którego doświadczają inni ludzie.

Poniższa medytacja przypomni ci, abyś skierował współczujące myśli i uczucia w stronę wszystkich istot ludzkich, łącznie z tymi, których nie lubisz. Pamiętaj, że wszyscy radzimy sobie, jak tylko możemy, i czasem nawet ci ludzie, których nie lubimy, mają powód, aby zachowywać się tak, jak się zachowują. Kierując swoje współczujące nastawienie na wszystkich ludzi: (1) uczysz się pomijać osądy i związane z nimi negatywne emocje, takie jak złość, (2) otwierasz swoje serce i umysł na inne możliwości i (3) być może rozwiniesz silniejsze związki z innymi ludźmi.

ĆWICZENIE: MEDYTACJA – WSPÓŁCZUCIE WOBEC INNYCH

Użyj poniższej medytacji ćwiczącej współczucie wobec innych (zaadaptowanej z książki McKay i Wood, 2019), aby rozwinąć i wzmocnić swoją zdolność do okazywania życzliwości i akceptacji wobec innych. Aby rozpocząć, zastosuj uważne oddychanie, aby pomóc sobie w zrelaksowaniu się i skupieniu. Przeczytaj instrukcje przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby zapoznać się z tym doświadczeniem. Jeśli czujesz się bardziej komfortowo, słuchając instrukcji, użyj swojego telefonu, aby nagrać wskazówki powolnym, miarowym głosem, abyś mógł ich słuchać podczas ćwiczenia tej techniki.

Instrukcja

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia w pokoju, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał. Wyłącz wszystkie źródła rozpraszających dźwięków. Jeśli czujesz się komfortowo, kiedy nic nie widzisz, zamknij oczy, aby lepiej się zrelaksować.

Na początek weź kilka powolnych, długich wdechów i rozluźnij się. Połóż jedną rękę na brzuchu. Wykonaj powolny wdech przez nos, a następnie powolny wydech przez usta. Poczuj jak twój brzuch unosi się i opada w trakcie oddychania. Wyobraź sobie, że podczas wdechu wypełnia się powietrzem jak balon, a następnie poczuj, jak podczas wydechu ucieka z niego powietrze. Poczuj, jak powietrze rozchodzi się wewnątrz nosa, a potem jest wydychane przez usta. W trakcie oddychania zauważaj wrażenia płynące z twojego ciała. Poczuj, jak twoje płuca wypełniają się powietrzem. Zauważ, jak ciężar twojego ciała opada na krzesło lub inne miejsce siedzące. Z każdym oddechem skupiaj się na tym, jak twoje ciało coraz bardziej się odpręża. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz trzydziestosekundową przerwę].

Kontynuując oddychanie, zacznij liczyć każdy wydech. Możesz liczyć w umyśle albo na głos. Licz każdy wydech, aż dojdziesz do liczby 4, wówczas rozpocznij liczenie od nowa. Zacznij od powolnego wdechu przez nos, a następnie powoli wypuść powietrze przez usta. Policz – 1. Następnie weź powolny wdech przez nos i wolno wypuść powietrze ustami. Policz – 2. Powtórz czynność, powoli nabierając powietrze nosem i wolno wydychając je ustami. Policz – 3. I ostatni raz – nabierz powietrze nosem i wypuść ustami. Policz – 4. Teraz zacznij liczenie od nowa. [Jeśli nagrywasz instrukcję, zrób teraz trzydziestosekundową przerwę].

Skieruj teraz swoją świadomość do wnętrza ciała, zauważając tam wszystkie doznania wyczuwalne w tej właśnie chwili. Żyjesz w tym ciele, a więc stań się świadom swojego oddechu i swojej siły życiowej. Utrzymując świadomość, przywołaj na myśl osobę, która sprawia, że się uśmiechasz, która w naturalny sposób wprowadza szczęście do twojego serca. [Zrób kilkusekundową przerwę]. *Pozwól sobie poczuć, jak to jest być w obecności tej osoby.* [Zrób kilkusekundową przerwę]. *Zauważ, że ta osoba chce być szczęśliwa i nie cierpieć. Skupiając się na tej świadomości, powoli powtarzaj następujące stwierdzenia w umyśle:*

„Obyś był spokojny".

„Obyś był bezpieczny".

„Obyś był zdrowy".

„Obyś był szczęśliwy i nie cierpiał".

Powtórz te wyrażenia jeszcze dwa lub trzy razy, pozwalając, by ich znaczenie za każdym razem się pogłębiało. Pozwól sobie na pełne doświadczenie i akceptację współczucia wobec tej osoby, którą lubisz. [Jeśli nagrywasz tę instrukcję, powtórz te wyrażenia jeszcze dwa lub trzy razy].

Teraz przywołaj w myślach obraz osoby, którą uważasz za trudną lub której nie lubisz. Przypomnij sobie, że ta trudna osoba również walczy o znalezienie swojej drogi w życiu, a robiąc to, sprawia ci ból. W umyśle powtarzaj:

„Chcę żyć w spokoju i nie cierpieć..."

„Obyś i ty znalazł spokój".

„Obyś był bezpieczny".

„Obyś był zdrowy".

„Obyś był szczęśliwy i nie cierpiał".

Powtórz te wyrażenia jeszcze dwa lub trzy razy, pozwalając, by ich znaczenie za każdym razem się pogłębiało. Pozwól sobie na pełne doświadczenie i akceptację współczucia wobec tej trudnej osoby. [Jeśli nagrywasz tę instrukcję, powtórz te zdania jeszcze dwa lub trzy razy].

Na koniec powoli weź kilka oddechów, ze spokojem odpocznij i rozkoszuj się poczuciem dobrej woli i współczucia.

Przez następny tydzień uczyń tę medytację ćwiczącą współczucie wobec innych częścią swojej praktyki spokojnego umysłu. Następnie zobacz, czy możesz włączyć te same intencje do swoich codziennych interakcji z innymi ludźmi. Za każdym razem, gdy kogoś spotykasz lub poczujesz się przez kogoś urażony, powiedz sobie:

„Tak jak ja, oni chcą być szczęśliwi i nie cierpieć" lub:
„Tak jak ja, ci ludzie przechodzący obok mnie doświadczają życia i jego dramatycznych zdarzeń".

Po jakimś czasie możesz skrócić te mantry do prostego zdania: „Tak jak ja". Na przykład po spotkaniu kogoś możesz po prostu pomyśleć sobie: „Tak jak ja", co oznacza w skrócie: „Tak jak ja, chce być szczęśliwy i nie cierpieć".

BIERNE A AGRESYWNE ZACHOWANIE

Nieefektywne wzorce zachowań mogą wywierać ogromnie negatywny wpływ na twoje relacje. Dotyczy to w szczególności dwóch rodzaja zachowań często je zakłócających: zachowaniach biernych i agresywnych. Pozostanie biernym czasem wydaje się bezpieczne, gdyż postępujesz zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami drugiej osoby. Na dłuższą metę jednak bierność nieuchronnie prowadzi cię do klęski na polu interpersonalnym. Poddając się innym i rezygnując z własnych potrzeb, sprawiasz, że rośnie w tobie frustracja i rozgoryczenie. W końcu związek staje się tak bolesny, że wybuchasz gniewem, wpadasz w depresję lub uciekasz. Paradoks bycia biernym oznacza, że na krótką metę poddanie się pozornie chroni związek, w dłuższej perspektywie jednak przybiera on nieznośną postać, w rezultacie zmuszając cię do jego zniszczenia w celu odcięcia się od bólu.

Zachowując się agresywnie, także możemy zniszczyć relacje, gdyż odpychamy od siebie ludzi. Agresywny styl interpersonalny zwykle pochodzi z dwóch błędnych przekonań. Pierwszy z nich to dogłębne poczucie, jak sprawy *powinny* wyglądać z twojego punktu widzenia. W szczególności zaś silne przekonanie, jak inni powinni się zachowywać. W każdej sytuacji jasno odróżniasz właściwy i niewłaściwy sposób zachowania. Kiedy inni postępują w sposób naruszający twoje przekonanie o tym, co jest stosowne i właściwe, czujesz silną potrzebę ich ukarania.

Drugim źródłem agresji jest potrzeba kontrolowania wydarzeń interpersonalnych. Sprawy muszą się potoczyć w określony sposób, przynosząc pewne skutki. A zatem kiedy ktoś narusza twoje poczucie tego, co jest właściwe, lub nie robi tego, czego od niego oczekujesz, wtedy zaczyna w tobie wzbierać złość. Zaczynasz bardziej naciskać, aby kontrolować to, co się dzieje. Czasami z tak dużą determinacją, że wybuchasz gniewem, przez co oddalasz od siebie innych.

Zarówno bierność, jak i agresja mogą zniszczyć związek. Oba wzorce zachowania mogą powodować ogromny ból zarówno u ciebie, jak i innych osób, na których ci zależy. Umiejętności związane z asertywnością, które poznasz w następnym rozdziale, są rozwiązaniem pośrednim. Dzięki nim zyskasz narzędzia służące zaspokojeniu twoich potrzeb w relacji, stawianiu granic i negocjowaniu konfliktów, bez uciekania się przy tym do złości lub wysiłków zorientowanych na usilne kontrolowanie innych lub sytuacji.

ĆWICZENIE: OKREŚL SWÓJ STYL

Wróć pamięcią do ostatnich interakcji z pięcioma znaczącymi osobami w twoim życiu. Zaznacz (✓) te zdania, które odzwierciedlają twoje typowe zachowanie:

☐ 1. Zgadzam się na coś, nawet jeśli nie mam na to ochoty.

☐ 2. Naciskam na ludzi, żeby zrobili to, co właściwe, nawet w nerwowej sytuacji.

☐ 3. Staram się być miły i wyrozumiały, bez względu na to, co ludzie robią lub mówią.

☐ 4. Jestem boleśnie szczery, jeśli ludzie na to zasługują.

☐ 5. Zawsze staram się być wrażliwy na ludzkie potrzeby i uczucia, nawet jeśli w ten sposób zaniedbuję własne potrzeby.

☐ 6. Wiem, czego chcę, i staram się to osiągnąć, nawet jeśli się przez to złoszczę.

☐ 7. W sytuacji konfliktu mam tendencję do ulegania i pozwalania, aby sprawy potoczyły się po myśli drugiej osoby.

☐ 8. Kiedy ludzie nie robią tego, co właściwe lub rozsądne, nie pozwalam, aby im się upiekło.

☐ 9. Wolę wycofać się z relacji, zamiast powiedzieć coś, co mogłoby zdenerwować drugą osobę.

☐ 10. Nie można ludziom pozwalać, by byli egoistami i głupcami; trzeba nimi potrząsać tak długo, aż zaczną zdawać sobie sprawę ze swojego zachowania.

☐ 11. Zostawiam ludzi w spokoju – pozwalam im być takimi, jakimi chcą być.

☐ 12. Jeśli ludzie ignorują moje potrzeby lub nalegają na coś, co nie sprawdza się w moim przypadku, denerwuję się tak długo, aż zwrócą na mnie uwagę.

Jeśli zaznaczyłeś głównie zdania oznaczone liczbą *nieparzystą*, twój dominujący styl należy określić jako bierny; jeśli zaznaczyłeś przede wszystkim zdania oznaczone liczbą *parzystą*, możesz mieć tendencję do agresywnego stylu rozwiązywania problemów.

WSKAŹNIK „CHCĘ – CHCĄ"

Każdy związek składa się z dwóch osób starających się zaspokoić swoje potrzeby. Czasem potrzebują tego samego – towarzystwa, wypoczynku, spokoju i ciszy – i wtedy łatwo jest budować relację. Kiedy jednak potrzebują różnych rzeczy jednocześnie lub jedna z osób potrzebuje czegoś, czego nie chce jej dać druga, pojawiają się problemy. Aby związek był udany, powinieneś umieć wykonywać poniższe rzeczy:

- Wiedzieć i mówić, czego pragniesz.
- Zauważać i dowiadywać się, czego pragnie druga osoba.
- Negocjować i osiągać kompromis, aby uzyskać przynajmniej część tego, czego chcesz.
- Dać z siebie tyle, ile możesz, aby zaspokoić potrzeby drugiej osoby.

Jeśli wskaźnik „Chcę – Chcą" jest zachwiany, twój związek staje się niestabilny. Zwracanie uwagi na to, czego pragnie każda z osób, i używanie umiejętności służących budowaniu asertywności w celu negocjowania konfliktu odgrywa istotną rolę w utrzymywaniu zdrowych relacji.

ĆWICZENIE: „CHCĘ – CHCĄ"

Poniższe ćwiczenie pomoże ci ocenić wskaźnik „Chcę – Chcą". Wybierz do oceny jedną ze swoich relacji. W lewej kolumnie wypisz to, czego chcesz i potrzebujesz w wybranym związku.

W kolumnie „Rezultat" oceń, w jakim stopniu te potrzeby są zaspokajane. W prawych kolumnach wypisz to samo dla drugiej osoby w związku. Przyjrzyj się rezultatom po obu stronach tabeli. Czy potrzeby jednej z osób są zaspokajane w większym stopniu? Jak radzicie sobie z niezaspokojonymi potrzebami? Są ignorowane czy negocjowane? Czy powodują poczucie winy lub wycofanie?

ARKUSZ OCENY „CHCĘ – CHCĄ"

Chcę	Rezultat	Chcą	Rezultat

WSKAŹNIK „CHCĘ – CHCĄ"

Każdy związek wymaga zachowania delikatnej równowagi między tym, co chcesz robić, a tym, co sądzisz, że powinieneś robić (dla dobra relacji lub drugiej osoby). Jeśli skupiasz się przede wszystkim na uzyskiwaniu i robieniu tego, czego sam chcesz, nie zwracając uwagi na to, co należy zrobić dla drugiej osoby, to wkrótce spotkasz się z jej wrogością. Jeśli poczujesz, że szala przechyla się w stronę powinności – tego, jak powinieneś działać i co powinieneś robić dla kogoś innego – to związek zacznie przypominać przykre brzemię, którego będziesz chciał się pozbyć.

Dla wielu osób powinności mogą się stać bezduszną tyranią zmuszającą ich do ignorowania ważnych potrzeb. Tak bardzo angażują się w bycie dobrymi i ofiarnymi jednostkami, że trudno im dostrzec, iż popadli w depresję i są zdesperowani. Prędzej czy później z powodu wyrzeknięcia się swojej osoby zaczną odczuwać coraz większy ból, który zmusi ich do ucieczki lub rozbicia związku.

ĆWICZENIE: POWINNOŚCI

Zaznacz (✓) zdania, które opisują twoje przekonania lub uczucia:

- ☐ Powinieneś dać z siebie wszystko, czego wymaga związek, nawet jeśli oznacza to zepchnięcie swoich potrzeb na margines.
- ☐ Jeśli ktoś cierpi, powinieneś zrobić wszystko, aby mu pomóc.
- ☐ Zawsze powinieneś być troskliwy i życzliwy.
- ☐ Nie powinieneś prosić o coś, czego druga osoba nie chce ci dać.
- ☐ Istnieje jeden właściwy sposób postępowania z ludźmi, którego powinno się zawsze przestrzegać, nawet jeśli oznacza on niedzielenie się swoimi uczuciami i potrzebami.
- ☐ Nie powinieneś odmawiać ludziom – to nieuprzejme.
- ☐ Nie powinieneś wyrażać uczuć, które mogłyby kogoś zdenerwować – to złe.
- ☐ Powinieneś reagować na potrzeby innych, ponieważ mają one priorytet.
- ☐ Nigdy nie powinieneś nikogo ranić ani obrażać.
- ☐ Powinieneś się starać nie rozczarować innych.

Im więcej zdań zaznaczyłeś, tym silniejsze są twoje przekonania dotyczące właściwego lub niewłaściwego sposobu budowania relacji z innymi i tym bardziej prawdopodobne jest, że w związku będziesz się wyrzekał własnych potrzeb. Nie ma nic złego w wyznawaniu pewnych wartości dotyczących sposobu, w jaki należy traktować innych, jeśli jednak są one silniejsze niż twoja umiejętność proszenia o to, czego chcesz, prędzej czy później w każdym związku poczujesz się bezradny.

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI

Udoskonalanie umiejętności interpersonalnych wymaga ciężkiej pracy. Nikt nie musi ci mówić, jak trudna jest zmiana wzorców relacyjnych. Wiesz jednak, dlaczego jest to ważne – niektóre związki, które cenisz, zakończyły się niepowodzeniem, gdyż nie wiedziałeś, jak naprawić to, co się w nich zepsuło. W tym i następnym rozdziale przedstawimy narzędzia służące zarządzaniu sposobem, w jaki funkcjonujesz w relacji z innymi. Narzędzia te czasem okażą się skuteczne, innym razem nie; czasem zaś po prostu zapomnisz ich użyć. Będziesz jednak zaskoczony tym, jak bardzo mogą się one przyczynić do poprawy rozmowy lub rozwiązania problemu.

Choć to trudne, nie ma nic złego w tym, że czasem twoje próby zakończą się niepowodzeniem – wybuchniesz gniewem lub się wycofasz – w końcu nauczenie się nowego sposobu zachowania wymaga czasu. Ćwiczenie nowych umiejętności interpersonalnych przyniesie następujące rezultaty:

- Pomoże ci osiągnąć większą skuteczność w postępowaniu z ludźmi.
- Zwiększy twoją umiejętność zaspokajania własnych potrzeb.
- Pomoże ci negocjować w sytuacji konfliktu tak, aby nie naruszyć relacji.
- Zwiększy twój szacunek do samego siebie poprzez przedstawienie alternatyw dawnych, destrukcyjnych wzorców okazywania złości lub wycofywania się.

KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE

Oto sześć umiejętności interpersonalnych, które zmienią sposób, w jaki myślisz o związku:

1. *Wiedz, czego chcesz.* Skąd wiesz, czego chcesz w związku? Czasem odczuwasz pewne pragnienie lub masz świadomość dyskomfortu. Kluczem jest zwracanie uwagi i poszukiwanie sposobu opisania w swoim umyśle tego, co czujesz.
2. *Proś o to, czego potrzebujesz w sposób, który chroni związek.* W następnym rozdziale poznasz skuteczny sposób i formę takiego postępowania. Na razie jednak zapamiętaj

podstawową ideę – swoje potrzeby wyraź słowami, które są jasne, ale nie atakują i wyrażają konkretną zmianę w zachowaniu.

3. *Negocjuj sprzeczne pragnienia.* Chęć negocjowania zaczyna się od jasnego zobowiązania, że jej wynikiem nie będzie wyłonienie zwycięzcy i przegranego. Zakłada się, że potrzeby każdej z osób są uzasadnione i zrozumiałe. Negocjowanie opiera się na chęci kompromisu umożliwiającego każdej ze stron częściowe uzyskanie tego, czego chce. Prosty protokół negocjowania sprzecznych potrzeb udostępnimy w następnym rozdziale.

4. *Uzyskuj informację.* Jedną z najistotniejszych umiejętności interpersonalnych jest poznanie potrzeb, lęków i nadziei drugiej osoby. Głównymi przeszkodami uzyskiwania informacji są: (1) fałszywe zakładanie, że znasz potrzeby innej osoby; (2) projektowanie własnych lęków, potrzeb i uczuć na drugą osobę; (3) obawa, że jesteśmy zbyt wścibscy; (4) obawa, że usłyszymy najgorszą z możliwych odpowiedzi; (5) brak wiedzy, jak zadawać pytania lub jakich informacji poszukiwać. W następnym rozdziale przedstawimy pewne ważne strategie uzyskiwania informacji.

5. *Odmawianie w sposób, który chroni związek.* Można odmówić na trzy sposoby: (1) w niepewny, nieśmiały sposób, który zostanie po prosty zignorowany; (2) w ostry, agresywny sposób, który prowadzi do alienacji; (3) w asertywny sposób, który potwierdza potrzeby i pragnienia drugiej osoby przy jednoczesnym ustalaniu nieprzekraczalnych granic w zakresie tego, co zgadzasz się robić, a czego nie. Pierwsze dwie strategie prowadzą do osłabienia związków, gdyż jedna z osób w końcu zauważy, że jest kontrolowana, i poczuje rozżalenie. W następnym rozdziale przedstawimy sposób wdrażania trzeciej strategii.

6. *Działanie w zgodzie ze swoimi wartościami.* Przyjmowanie w związku postawy biernej lub agresywnej zmniejsza zarówno szacunek wobec samego siebie, jak i szacunek dla innych, gdyż jedna ze stron traci w związku – czyjeś potrzeby i uczucia są ignorowane. Jasne przedstawienie tego, jak chcesz traktować innych, jest niezwykle istotnym krokiem ku zwiększaniu efektywności interpersonalnej. Zapytaj siebie: „Jakiego rodzaju relacje chcę budować z innymi ludźmi?". Najprawdopodobniej chcesz czułego, opartego na zaufaniu związku, w którym obie strony są równie zaangażowane. Miejmy nadzieję, że dzięki używaniu umiejętności i ćwiczeń zawartych w książce zacząłeś się zastanawiać nad tym, w jakim stopniu cenisz swoje relacje. Postępowanie w związku według wyznawanych przez siebie wartości jest kolejnym ważnym krokiem, który zdefiniuje charakter twojej relacji. Nie bądź zaskoczony, jeśli bezwartościowe relacje zakończą się niepowodzeniem. W każdym ze swoich związków postaraj się ustanowić pozytywne intencje i wartości oraz działaj zgodnie z tym, co chcesz osiągnąć.

ĆWICZENIE: OKREŚL SWOJE WARTOŚCI INTERPERSONALNE

W pustych miejscach poniżej opisz zachowania interpersonalne, które prowadzą do zmniejszenia twojego szacunku wobec samego siebie. Zawrzyj wszystko, co emocjonalnie niszczy ciebie lub inną osobę. Opisz także błędy polegające na zaniechaniu czegoś – gdy nie zrobiłeś tego, co powinieneś był zrobić.

PRZYKŁAD: *Złoszczę się, gdy ktoś mnie krytykuje.*

Poniżej opisz wartości dotyczące tego, jak powinno się traktować ludzi. To twoje podstawowe przekonania odnoszące się do tego, czego ty i druga osoba w związku macie prawo zażądać.

PRZYKŁAD: *To dla mnie ważne, abym wiedział, że cierpi ktoś, kogo kocham.*

Porównując obie listy, oceń, czy używasz strategii interpersonalnych, które naruszają twoje wartości. Zadaj sobie następujące pytania:

Które z podstawowych wartości najczęściej ignorujesz?

Jak pogwałcenie własnych zasad wpływa na twoje związki?

W następnym rozdziale poznasz strategie interpersonalne, które ci pomogą zwiększyć własną efektywność, a jednocześnie zachować szacunek do samego siebie.

PRZESZKODY W UŻYWANIU UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH

Nawet jeśli będziesz starannie stosował nowe umiejętności interpersonalne, napotkasz wiele przeszkód, które mogą chwilowo uniemożliwić udane związki. Nie martw się – rozpoznanie tych przeszkód to połowa sukcesu. Określiwszy je, możesz się przygotowywać na ich przezwyciężanie. Oto kilka najczęstszych przeszkód stojących na drodze ku rozwinięciu umiejętności interpersonalnych:

- stare nawyki – typu agresywnego;
- stare nawyki – typu biernego;
- przytłaczające emocje;
- nieudane rozpoznanie swoich potrzeb;
- lęk;
- toksyczne związki;
- mity.

Stare nawyki – typu agresywnego

W rodzinie obserwowałeś, jak ludzie rozwiązują problemy interpersonalne i zacząłeś kształtować własne zachowanie na podstawie tego, co widziałeś. Jeśli członkowie twojej rodziny radzili sobie z konfliktem, uciekając się do złości, obwiniania innych lub wycofania, ty także nauczyłeś się stosować tego rodzaju strategie.

Techniki służące wpływaniu na innych i wiążące się z użyciem lęku, wstydu lub krzywdzącego psychologicznego nacisku nazywamy *strategiami awersyjnymi*. Wyróżniamy osiem rodzajów technik awersyjnych:

1. *Ignorowanie potrzeb*: Przekazujemy drugiej osobie, że jej potrzeby lub uczucia są nieistotne, nie mają uzasadnienia ani wagi. Oto przykład: „Cały dzień oglądałeś telewizję i oczekujesz, że to ja zajmę się ugotowaniem dla ciebie posiłku po powrocie do domu?".

2. *Wycofanie się/porzucenie*: Przesłanie brzmi: „Jeśli nie zrobisz, czego chcę, to odejdę". Lęk przed porzuceniem jest często tak silny, że ludzie rezygnują z wielu własnych potrzeb, aby tego uniknąć.

3. *Grożenie*: Przesłanie brzmi: „Jeśli nie zrobisz, czego chcę, wyrządzę ci krzywdę" lub „Jeśli nie zrobisz, czego chcę, zrobię krzywdę sobie". Najbardziej typowe groźby dotyczą rozzłoszczenia się lub uprzykrzenia życia drugiej osobie. Oto przykład: „Dobra, już więcej nie poproszę cię o pomoc. Może po prostu pójdę się zabić i wreszcie będziesz szczęśliwy beze mnie".

4. *Obwinianie*: Bez względu na to, czego dotyczy problem, wina jest zawsze po stronie drugiej osoby. Ponieważ wierzysz, że druga osoba spowodowała problem, wierzysz również, że to ona musi go naprawić. Oto przykład: „Co miesiąc przekraczamy limit zadłużenia na kartach kredytowych, bo wydajesz za dużo na rzeczy, których nie potrzebujemy".

5. *Umniejszanie czyjejś wartości/dyskredytowanie*: Strategia ta polega na sprawieniu, aby druga osoba poczuła, że jej potrzeba, opinia lub uczucie są głupie lub niewłaściwe. Oto przykład: „Czemu chcesz ciągle jeździć nad jezioro? Dostajesz tam tylko napadów alergii i ciągle narzekasz".

6. *Wpędzanie w poczucie winy*: W myśl tej strategii przekazujemy komunikat, że druga osoba ma błędne zasady moralne, jej potrzeby są niewłaściwe i powinna je porzucić. Oto przykład: „Jeśli mi nie ufasz, oznacza to, że z naszym związkiem jest coś nie tak".

7. *Przekierowanie uwagi*: Stosując tę strategię, odwracamy uwagę od uczuć i potrzeb drugiej osoby. Chodzi o to, aby przestać mówić o niej i zacząć mówić o nas samych.

Oto przykład: „Nie obchodzi mnie, co zamierzasz zrobić. Czuję się urażona, a ty nie zwracasz na mnie uwagi".

8. *Odbieranie*: Strategia ta polega na wycofaniu pewnego rodzaju wsparcia, przyjemności lub wzmocnienia ze strony drugiej osoby, aby ukarać nas za to, co powiedzieliśmy, zrobiliśmy lub czego chcieliśmy. Oto przykład: „Dobra, jeśli nie chcesz dać mi pieniędzy na dzisiejsze zakupy, to nie chcę jechać z tobą za miesiąc do twoich rodziców na ich rocznicę ślubu" (zaadaptowane z McKay i in., 1994).

Najlepszym sposobem na zaprzestanie awersyjnego zachowania jest jego uważna obserwacja. Po przejrzeniu listy zadaj sobie następujące pytania:

Czy rozpoznałeś te strategie we własnym zachowaniu?

Przypomnij sobie sytuacje, w których użyłeś taktyki awersyjnej – jaki był jej wpływ na twój związek?

Czy chciałbyś to zmienić? Dlaczego?

Stare nawyki – typu biernego

Pewne stare nawyki mają bierny, nie zaś agresywny charakter. W rodzinie mogłeś się nauczyć, jak się w sobie zamykać lub poddawać w sytuacji konfliktu albo po prostu zgadzać się na żądania drugiej strony, aby uniknąć konfliktu. Na przykład być może uważasz, że nie masz prawa do własnych potrzeb, a więc niezależnie od tego, czy masz już plany, czy nie, zawsze gdy ktoś prosi cię o zrobienie czegoś, po prostu ulegasz oraz ignorujesz własne pragnienia i potrzeby. Na przykład: „Cóż, planowałem pójść do kina po południu, ale zamiast tego mogę ci pomóc w sprzątaniu garażu. O której godzinie mam przyjść?". Być może uważasz także, że nie masz prawa do własnego zdania lub prawa do jego wyrażania, kiedy więc ktoś pyta cię, co myślisz lub czego chcesz, po prostu poddajesz się temu, co myśli druga osoba. Na przykład: „Nie jestem pewien, co chcę zamówić na obiad. A ty co chcesz zjeść? Ja zamówię to samo". Te pasywne strategie mogą być dobre na krótką metę, a po pewnym czasie osoba zwykle staje się sfrustrowana, bo jej potrzeby nie są zaspokajane, po czym wpada w gniew i sabotuje związek, aby się z niego uwolnić.

Najlepszym sposobem na zaprzestanie biernego zachowania jest jego uważna obserwacja. Pomyśl o tym, jak radziłeś sobie z konfliktami w przeszłości i zadaj sobie te pytania:

Czy rozpoznałeś te bierne strategie we własnym zachowaniu?

Przypomnij sobie sytuacje, w których użyłeś taktyki biernej – jaki był jej wpływ na twój związek?

Czy chciałbyś to zmienić? Dlaczego?

Kiedy się wycofujesz lub zamykasz w sobie, możesz śledzić konflikty, posługując się tą samą Listą Konfliktów (zastępując rubrykę „Strategia awersyjna" rubryką „Strategia bierna").

ĆWICZENIE: LISTA KONFLIKTÓW

Użyj Listy Konfliktów, aby pomóc sobie w zapisywaniu i obserwowaniu zarówno swoich agresywnych, jak i pasywnych nawyków interpersonalnych. Gdy będziesz już używać dziennika przez tydzień lub dłużej, zadaj sobie następujące pytania:

Jakie potrzeby lub sytuacje powodują, że używasz strategii agresywnych lub pasywnych?

Na których strategiach najczęściej polegasz?

Czy dostajesz to, czego chcesz, używając strategii agresywnych lub biernych?

Jakie są najczęstsze emocjonalne konsekwencje stosowania tych strategii?

Umiejętności służące budowaniu asertywności, które przedstawimy w kolejnym rozdziale, stanowią bardziej skuteczną alternatywę awersyjnych i biernych reakcji zwykle przez ciebie używanych.

LISTA KONFLIKTÓW

Data	Moja potrzeba	Moje zachowanie	Strategia awersyjna	Konsekwencje

Przytłaczające emocje

Trzecią główną przeszkodą utrudniającą rozwój umiejętności interpersonalnych są silne emocje. Kiedy jesteś zdenerwowany, wtedy czasem najlepsze intencje i starannie opracowane plany mogą spalić na panewce. U wielu osób, zwłaszcza dorastających w domach, w których panowała przemoc, rozzłoszczenie może wywołać *stan fugi dysocjacyjnej*. Będąc w tym stanie umysłu, mogą robić lub mówić rzeczy, które po późniejszym zastanowieniu wydają im się obce – jakby zrobił to ktoś inny. „Miałem poczucie, że to nie ja mówię żonie, żeby się wynosiła", relacjonował mężczyzna. „Miałem wrażenie, jakby coś we mnie wstąpiło, jakby zawładnęła mną jakaś zewnętrzna siła".

Istnieje duża liczba dowodów na to, że stany złości i dysocjacji są przyczyną wielu przypadków przemocy emocjonalnej, a nawet fizycznej. Co możesz zrobić, kiedy przytłaczająca emocja niweczy twoje ciężko wypracowane umiejętności interpersonalne? Już teraz możesz poznać dwa sposoby zaradzenia temu problemowi. Po pierwsze, zwracaj uwagę na „czerwone flagi" oznaczające sytuacje, w których zaczynasz tracić kontrolę. Objawia się to odmiennie u różnych osób. Oto najbardziej typowe oznaki:

- Uczucie gorąca lub wypieki na twarzy.
- Mocne bicie serca.
- Płytki oddech.
- Napięcie w rękach, ramionach, barkach i na czole.
- Mówienie szybciej lub głośniej niż zwykle.
- Silna potrzeba, aby zwyciężyć, zgnieść kogoś lub sprawić, aby źle się poczuł.

ĆWICZENIE: NIEPOKOJĄCE UCZUCIA I ZACHOWANIA

Poniżej opisz zaobserwowane w przeszłości niepokojące uczucia i zachowania, które sygnalizowały utratę kontroli:

_____

_____

_____

Kiedy znowu zajdzie konflikt, zwracaj szczególną uwagę na te alarmujące uczucia i zachowania. Jeśli je zauważysz, możesz użyć drugiej techniki, którą poznałeś wcześniej: Kiedy tylko poczujesz, że zaczynają cię przytłaczać emocje, zacznij stosować umiejętności uważnego oddychania. Bierz powolne wdechy przeponą i całą swoją uwagę zwróć na fizyczne doznanie oddechu. Dzięki temu uspokoisz się i odetniesz dostęp do starych ścieżek neuronów, które prowadziły do poczucia przytłoczenia.

Nieudane rozpoznanie swoich potrzeb

Na nic się zdadzą umiejętności interpersonalne, jeśli nie wiesz, czego potrzebujesz w danej sytuacji. Jeśli nie potrafisz jasno artykułować swoich potrzeb, pozostaje ci tylko frustracja. W pierwszej części następnego rozdziału znajdziesz strategie służące rozpoznawaniu tego, czego potrzebujesz w zakresie określonych zmian w zachowaniu innych ludzi. Kiedy będziesz już umiał jasno przedstawić sobie tę potrzebę, w części rozdziału poświęconej asertywności i prostym prośbom znajdziesz narzędzia służące wypowiedzeniu jej na głos.

Lęk

Kiedy czegoś się obawiasz, często rezygnujesz zupełnie z umiejętności interpersonalnych. Twój umysł jest zbyt przepełniony przerażającymi przypuszczeniami („A co jeśli...?"), abyś mógł jasno myśleć: „Co jeśli mnie odrzuci?", „Co jeśli wyrzucą mnie z pracy?". „Co jeśli nie będę mógł tego znieść?". Katastroficzne myślenie może przestraszyć cię w takim stopniu, że zaczniesz się uciekać do strategii agresywnych lub awersyjnych. Może też sprawić, że zaczniesz unikać tych sytuacji. W konsekwencji nie funkcjonujesz dobrze i nie jesteś efektywny.

Medytacja z udziałem mądrego umysłu, a także uważne oddychanie mogą ci pomóc w lepszym radzeniu sobie w obliczu lęku. Możesz także bezpośrednio skonfrontować się z przerażającymi myślami. Wymaga to podjęcia dwóch kroków.

ĆWICZENIE 1: RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM – OCENA RYZYKA

Zauważ, że Arkusz Radzenia Sobie z Lękiem – Oceny Ryzyka/Planowania Reakcji na Ryzyko przedstawiony na kolejnej stronie składa się z czterech kolumn. W pierwszej z nich opisz swoją obawę, a w drugiej – wszystkie dowody przemawiające za tym, że może się ona potwierdzić. W trzeciej kolumnie przedstaw dowody przemawiające za tym, że nie dojdzie do katastrofy. Następnie zapoznaj się z dowodami za i przeciw oraz dokonaj procentowej oceny ryzyka zaistnienia złego zdarzenia.

ĆWICZENIE 2: RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM – PLANOWANIE REAKCJI NA RYZYKO

W części arkusza poświęconej planowaniu reakcji na ryzyko wyobraź sobie, że rzeczywiście doszło do złego zdarzenia, którego się obawiałeś. Jak sobie poradzisz? Czy masz środki, rodzinę lub przyjaciół, dzięki którym uzyskasz pomoc? Czy masz plan, jak najlepiej poradzić sobie z sytuacją? Które z twoich umiejętności przydadzą ci się w przezwyciężaniu trudności?

Arkusz Oceny Ryzyka/Planowania Reakcji na Ryzyko warto skserować i używać za każdym razem, gdy lęk zagraża zniszczeniem twoich umiejętności interpersonalnych.

RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM – OCENA RYZYKA

Moja obawa	Dowody za	Dowody przeciw	Procentowa ocena prawdopodobieństwa jego zaistnienia

Moja obawa	Dowody za	Dowody przeciw	Procentowa ocena prawdopodobieństwa jego zaistnienia

RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM – PLANOWANIE REAKCJI NA RYZYKO

Opracuj plan zaradczy opierający się na twoich umiejętnościach i zasobach, w razie gdyby twoje obawy się potwierdziły.

Toksyczne związki

W związkach, w których ludzie używają wobec ciebie strategii awersyjnych, używanie umiejętności interpersonalnych może przychodzić z wielkim trudem. Bez względu na to, jak bardzo chciałbyś być asertywny, nie zaś agresywny lub bierny, ludzie, którzy cię obwiniają, grożą ci lub umniejszają twoją wartość, mogą sprawić, że wypadniesz ze swojego normalnego rytmu, wybuchniesz gniewem lub uciekniesz.

Najlepszym sposobem na zaradzenie tej sytuacji jest oddalenie się od tych osób. One się nie zmienią, a ty nigdy nie przestaniesz być łatwym celem ich ataków. Jeśli jednak nie możesz ich uniknąć – to twój szef lub członek rodziny – *musisz* zrobić dwie rzeczy, aby sobie z nimi poradzić. Po pierwsze, zanim się z nimi spotkasz, powinieneś się uspokoić. Skorzystaj z techniki uważnego oddychania lub mądrego umysłu, aby znaleźć swój ośrodek spokoju. Po drugie, na podstawie przeszłych doświadczeń antycypuj dokładny sposób, w jaki toksyczna jednostka może się zachować, a następnie opracuj określony plan – a nawet scenariusz – poradzenia sobie z sytuacją. Planowanie naprzód i rozwijanie szczegółowego planu reagowania powstrzyma cię od popadania w dawne, nieefektywne wzorce zachowania. Aby przypomnieć sobie narzędzia służące unikaniu pułapek awersyjnych, zajrzyj do części rozdziału poświęconej asertywności.

Mity

Ostatnią z większych przeszkód stojących na drodze ku używaniu umiejętności interpersonalnych stanowią cztery paraliżujące mity dotyczące związków:

1. Jeśli czegoś potrzebuję, to znaczy, że jest ze mną coś nie tak.
2. Nie zniosę, jeśli druga osoba się rozzłości lub mi odmówi.
3. To egoistyczne odmawiać lub prosić.
4. Nie panuję nad niczym.

Każdy z tych mitów powstrzymuje cię od powiedzenia, czego potrzebujesz, i stawiania ograniczeń. Przyjrzyjmy się każdemu z nich.

- *Mit 1.* Każdy człowiek potrzebuje czegoś od innych ludzi – może to być uwaga, wsparcie, miłość, pomoc lub po prostu życzliwość. Nie jesteśmy samowystarczalni i całe życie spędzamy na negocjowaniu z innymi naszych fizycznych i emocjonalnych potrzeb umożliwiających nam przetrwanie. A zatem nasze potrzeby nie mogą być ani wstydliwe, ani niewłaściwe – to podstawowy element naszej egzystencji. Zdrową, alternatywną myślą zaradczą stojącą w opozycji do tego mitu jest: *Mam prawo odczuwać potrzeby.*

- *Mit 2.* Usłyszenie agresywnej odmowy jest bolesne. Czasem tak bardzo, że nagle brakuje nam powietrza. Czy to jednak prawda, że nie możesz tego znieść? Zastanów się nad odmowami, jakich doświadczyłeś w życiu – choć trudno było je przyjąć, jakoś to jednak przeżyłeś. Choć nie ulega wątpliwości, że odmowa boli, to jeszcze gorsze może się okazać trwanie w bólu przez wiele lat, gdyż nigdy nie poprosiłeś o to, czego chciałeś. Zdrową, alternatywną myślą zaradczą stojącą w opozycji do tego mitu jest: *Mam prawo o coś poprosić, nawet jeśli druga osoba mi odmówi.*

- *Mit 3.* Może ci się wydawać, że proszenie o coś jest samolubne, ponieważ dorastałeś w rodzinie, w której twoje potrzeby się nie liczyły lub były mniej ważne niż potrzeby innych. Kiedy teraz to analizujesz, czy też ci się tak wydaje? Czy jest z tobą coś nie tak lub masz jakiś defekt, który sprawia, że twoje potrzeby są relatywnie nieważne? Prawda jest taka, że potrzeby każdego z nas są uzasadnione i równie ważne. Proszenie o coś lub stawianie ograniczeń nie jest egoistyczne. To zupełnie normalne, a także zdrowe i potrzebne. Nasze przetrwanie zależy od poznania naszych potrzeb i ich wyrażenia. Jeśli tego nie zrobimy, nikt nie zwróci na nie uwagi. Zdrową, alternatywną myślą zaradczą stojącą w opozycji do tego mitu jest: *Proszenie o coś jest normalne i zdrowe.*

- *Mit 4.* Kontrola jest relatywna. Nie możesz kontrolować zachowania innych, nawet jeśli niektórzy z nas usilnie o to zabiegają. Możesz za to kontrolować *własne* zachowanie. Bierne lub agresywne style zachowania często przynoszą złe konsekwencje. Ludzie ignorują twoje potrzeby lub złoszczą się i stawiają ci opór. Właśnie dlatego czujesz się bezradny – strategie przez ciebie używane nie są efektywne. Lepsze wyniki przynosi asertywne zachowanie. Ludzie najczęściej cię wysłuchują i reagują pozytywnie. Zdrową, alternatywną myślą zaradczą stojącą w opozycji do tego mitu jest: *Do mnie należy wybór, czy chcę zastosować bardziej skuteczny wzorzec zachowania.*

ROZDZIAŁ 10

Efektywność interpersonalna – zaawansowane umiejętności

W tym rozdziale wyjaśnimy, jak stosować wszystkie umiejętności składające się na efektywność interpersonalną. Ich poznawanie i ćwiczenie odmieni twoje życie, gdyż w twoich związkach znacznie rzadziej będzie dochodzić do konfliktów, znacznie częściej zaś spotkasz się z nagrodami. Twoje relacje z innymi zmienią się – staną się bardziej satysfakcjonujące i wspierające, a mniej narażone na straty. W tym rozdziale poznasz następujące umiejętności:

- Uświadomienie sobie, czego chcesz.
- Modulacja nasilenia.
- Zwracanie się z prostą prośbą.
- Tworzenie scenariuszy podstawowej asertywności.
- Używanie asertywnych umiejętności słuchania.
- Odmawianie.
- Radzenie sobie z oporem i konfliktem.
- Negocjowanie.
- Analizowanie problematycznych interakcji.

UŚWIADOMIENIE SOBIE, CZEGO CHCESZ

Efektywność interpersonalna musi mieć swój początek w samowiedzy. Musisz jasno przedstawić sobie, co czujesz i czego chcesz. W rozdziałach 7 i 8 dotyczących regulowania emocji znajdziesz słowa wyrażające odcienie uczuć i techniki pomagające właściwie zaklasyfikować emocje. W tym celu możesz określić swoje uczucia, śledząc prosty proces podejmowania decyzji, zwany *drzewem decyzyjnym*. Zaczyna się on od prostych pytań – czy uczucie jest dobre, czy złe, bolesne czy przyjemne? Jeśli jest dobre – czy przypomina satysfakcję, podniecenie, pociąg seksualny, miłość/czułość, zadowolenie, radość, przyjemne oczekiwanie, zainteresowanie czy zaspokojenie? Jeśli jest złe – czy przypomina niepokój, lęk, rozgoryczenie, smutek, żal/stratę, krzywdę, złość lub obrzydzenie wobec samego siebie, zażenowanie/wstyd, winę, tęsknotę/deprywację lub samotność/pustkę? Drzewo decyzyjne wygląda następująco:

EMOCJE

Dobre	*Złe*
Satysfakcja	Obawa (przed przyszłością)
Podniecenie	Lęk (przed czymś, co dzieje się teraz)
Pociąg seksualny	Złość
Miłość/czułość	Rozgoryczenie
Zadowolenie	Smutek
Radość	Żal/strata
Przyjemne oczekiwanie	Krzywda
Zainteresowanie	Złość lub obrzydzenie wobec samego siebie
Zaspokojenie	Zażenowanie/wstyd
	Wina
	Tęsknota/deprywacja
	Samotność/pustka

Weźmy za przykład Allana, który zdawał sobie sprawę, że z jego relacją z ojcem jest coś nie tak. Przejrzawszy listę uczuć, najbliższa wydała mu się krzywda zabarwiona nieco rozgoryczeniem. Allan wiedział, że przyczyna tkwi w planowanej wizycie ojca. Mężczyzna wybierał się do miasta z nową żoną, zamierzając spędzić tam na zwiedzaniu pięć dni, w trakcie których zaplanował tylko jedną kolację z Allanem.

Kiedy już znajdziesz właściwe słowa na określenie swoich uczuć, następne pytanie brzmi – co chcesz zmienić w związku z odczuwaną emocją? Ujmując pytanie konkretniej – które zachowanie innych osób chciałbyś zmienić? Czy chcesz, żeby częściej postępowali w pewien określony sposób, a rzadziej w inny? Czy chcesz, żeby czegoś

zaniechali? Czy chcesz doświadczyć nowego zachowania, które wpłynęłoby na zmianę tego, jak się czujesz?

Teraz konkretniej zastanów się nad zmianą zachowania. Kiedy i gdzie chciałbyś je zaobserwować? Jak często? Jak dokładnie miałoby wyglądać nowe zachowanie?

Podsumujmy ten proces, przedstawiając go jako sekwencję kroków.

ĆWICZENIE: UŚWIADOMIENIE SOBIE, CZEGO CHCESZ

Przywołaj niedawne wydarzenie, podczas którego doszło do interakcji, która wzbudziła w tobie negatywne odczucia. Przejście od uczucia do jasnego wyrażenia, czego chcesz, obejmuje następujący proces:

1. Wyraź uczucie słowami: _____

   _____

2. Jakich zmian pragniesz u drugiej osoby? _____

   - Więcej _____
   - Mniej _____
   - Niech przestanie _____
   - Niech zacznie _____
   - Kiedy _____
   - Gdzie _____
   - Jak często _____

Następnie zawrzyj powyższe informacje w jednym lub kilku jasnych zdaniach:

_____

_____

_____

Kobieta, którą siostra często krytykowała za metody wychowawcze stosowane w relacji z jej trudnym dzieckiem, napisała: „Chciałabym, żebym Brenda przestała mówić o Mike'u [moim synu] i o tym, że powinnam go «wyprostować». Chciałabym, żeby przestała poruszać ten temat, szczególnie w obecności znanych nam osób. Wolałabym, żeby pytała o inne rzeczy – o moją pracę, zdjęcia, pisanie".

Z jasnym i konkretnym wyrażaniem pragnień wiąże się problem – powoduje u nas niepokój. Czy zasługujesz na to, aby o coś prosić? Czy ośmielisz się zawracać innym głowę swoimi potrzebami? Czy wolno ci innych rozczarować, zdenerwować lub naciskać na nich, aby coś dla ciebie zrobili? Odpowiedź brzmi twierdząco. Jest tak dlatego, że jesteś istotą ludzką, która czuje, pragnie, doświadcza krzywdy i czasem zmaga się z cierpieniem. To wszystko upoważnia cię do wyrażenia swoich potrzeb.

Niestety wiele osób wzrasta w rodzinach, które unieważniają ich potrzeby. Całe życie boją się o cokolwiek poprosić i postępują tak, jakby byli źli i nic nie warci, a ich uczucia i ból były nieistotne.

Aby przypomnieć ci o tym, że jako istota ludzka jesteś wartościowy i ważny, chcemy, abyś zapoznał się z poniższą listą przysługujących ci praw (zaadaptowana z McKay i in., 1983).

PRZYSŁUGUJĄCE CI PRAWA

1. Masz prawo potrzebować czegoś od innych.
2. Masz prawo czasem stawiać siebie na pierwszym miejscu.
3. Masz prawo czuć i wyrażać swoje emocje lub ból.
4. Masz prawo dokonywać ostatecznego osądu swoich przekonań i akceptować je jako uzasadnione.
5. Masz prawo do swoich opinii i przekonań.
6. Masz prawo doświadczać tego, czego doświadczasz – nawet jeśli różni się to od doznań innych.

7. Masz prawo zaprotestować przeciwko dowolnemu traktowaniu lub krytyce, które według ciebie są niewłaściwe.
8. Masz prawo negocjować zmianę.
9. Masz prawo prosić o pomoc, emocjonalne wsparcie lub cokolwiek innego, czego potrzebujesz (nawet jeśli nie zawsze to uzyskasz).
10. Masz prawo odmówić – odmowa nie oznacza, że jesteś zły lub samolubny.
11. Masz prawo nie tłumaczyć się przed innymi.
12. Masz prawo nie brać odpowiedzialności za problem innej osoby.
13. Masz prawo postanowić, że nie zareagujesz na daną sytuację.
14. Masz prawo czasem narazić innych na niedogodności lub ich rozczarować.

Zapisz na kartce prawa, które są dla ciebie najważniejsze lub dzięki którym czujesz się wyzwolony. Abyś mógł sobie o nich przypominać, przyklej kartkę w miejscu, na które często spoglądasz, na przykład lustro łazienkowe.

MODULACJA NASILENIA

To, jak o coś prosisz, zależy od sytuacji. Intensywność i stopień nalegania mogą być różne, głównie w zależności od dwóch czynników:

1. Jak pilna jest moja potrzeba?

   Niska 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Wysoka

2. Jak mocno wrażliwa i podatna na zranienie jest druga osoba w łączącej was relacji?

   Bardzo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mniej

Zauważ, że każdą ze zmiennych możesz ocenić na skali od jednego do dziesięciu. Im wyższa jest liczba powstała po zsumowaniu obu wartości, tym większy możesz zastosować nacisk. Im niższa suma, tym bardziej powinieneś być umiarkowany i łagodny.

ĆWICZENIE: MODULACJA NASILENIA

Wróć pamięcią do niedawnych sytuacji, podczas których chciałeś, aby druga osoba się zmieniła. Oceń je, używając dwóch podstawowych pytań, i podlicz punkty. Co możesz wywnioskować w odniesieniu do użycia właściwego stopnia intensywności i nacisku? Może w pewnych sytuacjach użyłeś go zbyt dużo, a może zbyt mało? Wyobraź sobie, co by się zdarzyło, gdybyś dostroił intensywność swojej prośby na podstawie: (1) jej pilności i (2) kryteriów podatności na uraz.

Podczas każdej sytuacji, która wymaga wyrażenia twoich potrzeb, zadaj sobie te dwa pytania. Chociaż nie zawsze będziesz miał czas i chęć, by wykorzystać punktację od jednego do dziesięciu, to przywołanie kryteriów „pilności" i „podatności na zranienie" może ci błyskawicznie pomóc w podjęciu decyzji o tym, jak mocno, intensywnie i głośno wyrazić swoje potrzeby.

Wykonując to ćwiczenie, Rachel dokonała oceny pewnych trudnych kłótni, które odbyła z mężem. Jedna z nich była szczególnie frustrująca, kobieta bowiem chciała, aby mąż poszedł na wywiadówkę przewidzianą na trzecią po południu, co oznaczałoby wcześniejsze wyjście z pracy. Mąż odmówił. Rachel jednak oceniła pilność prośby na osiem punktów, biorąc pod uwagę problemy syna z czytaniem, a podatność męża na zranienie na siedem punktów – niezbyt wysoką. Kobieta uświadomiła sobie, że stosując łagodne, ulgowe podejście, popełniła błąd. Tak więc następnym razem, gdy doszło do podobnej sytuacji, Rachel była bardziej stanowcza w swojej prośbie – wtedy mąż uległ i wziął udział w spotkaniu.

ZWRACANIE SIĘ Z PROSTĄ PROŚBĄ

Umiejętność formułowania prostej prośby jest wyrazem troski o siebie. Zapytanie o drogę, prośba o zmianę stolika w restauracji, poproszenie mechanika, aby pokazał wymienione w aucie części, lub gościa, aby wstrzymał się od palenia w twoim domu – to wszystko prośby motywowane ochroną samego siebie i jakości swojego życia. Jeśli trudno ci zwracać się z takimi prośbami, możesz łatwo poczuć bezradność lub niechęć.

Prosta prośba składa się z czterech komponentów:

1. *Krótkie uzasadnienie (opcjonalne).* Wyraź jednym zdaniem, czego dotyczy problem. „Jest gorąco... Walizki są ciężkie... To daleko stąd... Są przeładowane...". Wiele sytuacji nie wymaga uzasadnienia; jeśli jednak tak jest, wyraź je krótko.

2. *Stwierdzenie łagodzące.* To ważny komponent, gdyż używając go, prezentujesz siebie jako osobę rozsądną, uprzejmą i nieroszczeniową. Oto zwroty najczęściej poprzedzające stwierdzenia łagodzące:

   - „Czy miałby pan coś przeciwko, gdybym...?".
   - „Bardzo by mi pani pomogła, gdyby...".
   - „Doceniłabym to, gdyby mógł pan...?".
   - (Powiedziane z uśmiechem) „Czy mogłabym...?".
   - „Dzień dobry, zastanawiałam się, czy...?".

Zauważ, że te zwroty są „rozbrajające". Jest mało prawdopodobne, aby wzbudziły sprzeciw, w przeciwieństwie do ostrego żądania.

3. *Bezpośrednie, konkretne pytanie.* Jasno i precyzyjnie mówisz, czego chcesz. Twój głos powinien być pozbawiony „ładunku" i emocji. Mówisz, czego chcesz w prosty, rzeczowy sposób. Nie obwiniaj drugiej osoby ani nie sugeruj, że coś jest z nią nie tak. Twoja prośba powinna brzmieć zwyczajnie i rozsądnie – jak coś, do czego każdy chętnie by się dostosował. Jeśli możesz, przedstaw ją w jednym zdaniu – im bardziej ją rozbudujesz i im więcej wyjaśnień udzielisz, tym większy będzie opór, na który natrafisz.

4. *Stwierdzenie doceniające wysiłki drugiej osoby.* Wzmacnia ono zachowanie osoby, która wyraziła zgodę na realizację twojej prośby. Dzięki temu czuje, że cenisz to, co robi. Oto kilka przykładów:

   - „To naprawdę duża pomoc".
   - „Dziękuję, że podjęła pani wysiłek".
   - „To naprawdę zmieni sytuację na lepsze".
   - „Bardzo to doceniam".

Po połączeniu wszystkich komponentów proste prośby mogłyby brzmieć następująco:

- *W restauracji*: „Bardzo razi mnie słońce. Czy mógłby pan opuścić trochę roletę? Uprzejmie dziękuję".
- *W wagonie metra*: „Trochę tu ciasno. Czy mógłby pan zdjąć walizkę z siedzenia, żeby zrobić więcej miejsca? Bardzo to doceniam".
- *Podczas jazdy autem z przyjacielem*: „Denerwuję się, gdy jedziesz tak blisko samochodu przed nami. Czy mógłbyś utrzymywać większy odstęp? Dzięki, że się zgodziłeś".

ĆWICZENIE: ZWRACANIE SIĘ Z PROSTĄ PROŚBĄ

Jeśli czasem sformułowanie prostej prośby wydaje ci się dużym wyzwaniem, możesz to ćwiczyć w wielu codziennych sytuacjach. Skorzystaj z poniższych sugestii:

- *Na ulicy*: Zapytaj o godzinę, drogę lub o to, gdzie ktoś kupił coś, co ma na sobie.
- *W sklepie*: Poproś o sprawdzenie produktu, o informację (na przykład o zasady zwrotów), o dany produkt w innym kolorze, o rady dotyczące zakupu (na przykład: „Czy te kolory do siebie pasują?"), o drobne pieniądze.
- *W pracy*: Poproś o informację, niewielką pomoc, przedłużenie terminu, poświęcenie ci chwili, opinię.
- *W domu*: Poproś o zmianę w rozkładzie dnia, pomoc, wspólne spędzenie czasu, zmianę wystroju („Czy miałbyś coś przeciwko, gdybyśmy przenieśli to krzesło do kuchni?").
- *Z przyjaciółmi i rodziną*: Poproś o przysługę, czas, podwiezienie, zaprzestanie irytującej czynności.
- *Z nauczycielem lub terapeutą*: Poproś o informację, pomoc w rozwiązaniu problemu, radę.

Jeśli planujesz popracować nad tą umiejętnością, wybierz *jedną* z powyższych opcji (lub rozwiń własne), nad którymi mógłbyś pracować *każdego dnia*. Przy śniadaniu lub przed pójściem spać określ wyzwania, którym stawisz czoło tego lub następnego dnia. Zdecyduj, o jakiej porze i w jakiej sytuacji zamierzasz ćwiczyć. Odnotuj to w terminarzu, abyś nie zapomniał o postanowieniu. Następnie je zrealizuj.

SCENARIUSZ ASERTYWNOŚCI

Jak dowiedziałeś się z poprzedniego rozdziału, asertywność jest najistotniejszą umiejętnością służącą utrzymywaniu zdrowych związków. Jeśli nie będziesz z niej korzystał, popadniesz w bierne lub agresywne wzorce zachowania, które niszczą zaufanie i intymność.

Asertywność najlepiej opanować, używając prostego scenariusza, który pomoże ci nadać strukturę temu, co chcesz powiedzieć, i utrzymać skupienie. Dzięki scenariuszowi będziesz mógł także uprzednio sformułować stwierdzenie i przećwiczyć je sam lub z zaufaną osobą, aby w końcu (w odpowiedniej chwili) powtórzyć je z większą pewnością.

Stwierdzenie asertywne składa się z dwóch komponentów podstawowych i dwóch opcjonalnych.

1. *„Myślę, że"*. Ta część stwierdzenia skupia się na faktach i twoim zrozumieniu sytuacji. *Nie* powinna zawierać osądów ani przypuszczeń dotyczących motywacji drugiej osoby. *Nie* powinna też być w żaden sposób agresywna. „Myślę, że" stanowi jasny opis zdarzeń i doświadczeń, które chciałbyś omówić i być może zmienić. Oto kilka przykładów:
   - „Myślę, że ostatnio nie spędzamy razem zbyt wiele czasu – tylko dwa wieczory w ubiegłym tygodniu i jeden w poprzednim".
   - „Policzył mi pan koszt naprawy, której nie zleciłem".
   - „Ostatnio spóźniałeś się na większość spotkań".
   - „Przyjadę z lotniska późnym wieczorem – około 23 – więc...".

Zauważ, że w stwierdzeniach nie da się wyczuć nawet cienia emocji, a fakty są przekazywane w sposób pozbawiony krytyki.

2. *„Czuję"*. To komponent, którego zapewne użyjesz, rozmawiając z przyjacielem lub członkiem rodziny, lecz nie z mechanikiem. Celem jest zwięzły, neutralny opis emocji wywołanej sytuacją. Specjaliści do spraw komunikacji ten komponent asertywności nazywają stwierdzeniem „ja". To dlatego, że dotyczy on ciebie i twoich szczególnych uczuć. Tego typu zdanie należy rozpoczynać od czasownika w pierwszej osobie liczby pojedynczej.
   - „Czuję strach".
   - „Czuję się samotna".
   - „Ostatnio czuję smutek, myśląc o naszym związku".
   - „Mam poczucie krzywdy, a to uczucie jest nieco zabarwione chęcią poddania się".
   - „Czuję się, jakbym była zagubiona i niewidzialna; coraz bardziej tracę kontakt z innymi".
   - „Czuję się odrzucony".
   - „Czuję nadzieję i przyjemne podenerwowanie".

Każdy przykład zdania – choć nazywa uczucia o różnej złożoności – nigdy nie sprawi, że druga osoba poczuje się źle. Ten sposób się nie sprawdza – wywołuje u innych reakcję obronną i powoduje, że są mniej chętni, by cokolwiek ci dać. Oskarżenia i stwierdzenia obwiniające rozmówcę często zaczynają się od słowa „ty" lub czasownika w drugiej osobie liczby pojedynczej, nazywamy je zatem stwierdzeniami „ty". Postaraj się nie używać stwierdzeń „ty" podczas asertywnej wypowiedzi. Przykłady stwierdzeń typu „ty" obejmują:

- „Ranisz mnie".
- „Nie zależy ci na nas".
- „Ciągle się spóźniasz".
- „Rujnujesz naszą firmę".

Niektórzy kamuflują stwierdzenia „ty", zmieniając je tak, aby *brzmiały* jak stwierdzenia „ja". Ten zabieg jest jednak na ogół oczywisty, ponieważ w istocie zdanie zaczyna się od: „Czuję, że (ty)...".

- „Czuję, że jesteś samolubny".
- „Czuję, że nigdy nie ma cię w domu".
- „Czuję, że mną manipulujesz".

Zauważ, że podstawę tego typu komunikacji tworzy nie tyle prawdziwe uczucie, ile osąd. Choć jest z pewnością bezpieczniejsze niż stwierdzenie „ja" – ponieważ osoba je wymawiająca jest mniej podatna na uraz – to nie komunikuje niczego, co miałoby związek z twoim emocjonalnym doświadczeniem. Tego typu stwierdzenia tylko obwiniają i sprawiają, że słuchacz jest mniej skłonny do usłyszenia tego, co chcesz.

3. *„Chcę"*. Ten komponent jest właściwie najważniejszym celem asertywności, musisz go więc dobrze przemyśleć. Oto pewne wskazówki:

   - *Proś o zmianę zachowania, a nie nastawienia.* Nie możesz oczekiwać, że ktoś zmieni swoje przekonania lub odczucia tylko dlatego, że ci się nie podobają. Nie mieszczą się one zwykle w ramach naszej dobrowolnej kontroli. *Możesz* jednak poprosić kogoś, aby zmienił zachowanie i sposób postępowania.

   - *Proś o jedną zmianę naraz.* Nie przekazuj listy żądań długością przypominającej listę zakupów. To przytłacza ludzi i sprawia, że czują się do czegoś zmuszani.

   - *Proś o coś, co można zmienić teraz.* „Kiedy znowu wybierzesz się na wakacje, chcę, abyś..." jest słabym stwierdzeniem „ja", ponieważ do czasu gdy w końcu nadejdą wakacje, już nikt nie będzie o nim pamiętał.

   - *Bądź precyzyjny i konkretny.* Niejasne prośby, takie jak: „Bądź milszy", nie zostaną zrealizowane, gdyż trudno stwierdzić, co oznaczają. Opisz nowy typ zachowania, którego się spodziewasz, oraz określ czas i miejsce, w jakim chciałbyś je zaobserwować. Bardziej skuteczne jest poproszenie kogoś o dwudziestominutową pomoc w znalezieniu czegoś w internecie niż o „wsparcie technologiczne".

4. *Samodzielne rozwiązanie (opcjonalne)*: Nie zawsze wystarcza jedynie o coś poprosić. Czasem musisz dać ludziom zachętę (wsparcie), zanim poczują się zmotywowani do zrobienia czegoś dla ciebie. Najskuteczniejsza zachęta to czwarty i opcjonalny komponent scenariusza asertywności zwany *samodzielnym rozwiązaniem*. Oznacza on powiadomienie drugiej osoby o tym, co zamierzasz zrobić, aby zatroszczyć się o siebie, jeśli nie zechce ona spełnić twojej prośby. Samodzielne rozwiązanie nie oznacza natomiast zastraszania lub karania innych. Jego celem jest udzielenie informacji i pokazanie, że nie jesteś bezsilny i masz plan, jak rozwiązać problem. Oto kilka przykładów.

   - „Jeśli nie wybierzesz się na przyjęcie na czas, pojadę swoim autem".
   - „Jeśli nie możesz pomóc w sprzątaniu, zatrudnię kogoś, kto się tym zajmie, i podzielimy się kosztami".
   - „Jeśli nie umiesz zapanować nad tym, żeby impreza nie była taka głośna, to poproszę policję, żeby ci w tym pomogła".
   - „Jeśli chcesz prowadzić auto bez ubezpieczenia, to przepiszę je na twoje nazwisko i weźmiesz na siebie wszystkie opłaty".

Celem każdego z samodzielnych rozwiązań nie jest zranienie drugiej osoby, lecz ochrona twoich praw i troska o własne potrzeby.

Integracja komponentów asertywności

Zintegrujmy komponenty asertywnego stwierdzenia, aby zobaczyć je w całości. Oto przykłady:

PRZYKŁAD 1

Myślę: *Już od trzech lat nie mieliśmy podwyżki płac z tytułu wzrostu cen, które w tym czasie zwiększyły się o 10%.*

Czuję: *Czuję się pominięty. Firma dobrze sobie radzi, ale ja z tego nie korzystam.*

Chcę: *Chcę zwiększenia pensji o 10% z tytułu wzrostu cen, aby zrekompensować inflację.*

Samodzielne rozwiązanie: *Jeśli nie uda nam się rozwiązać problemu, będę musiał poszukać innej pracy, która pozwoli mi na lepsze utrzymanie rodziny.*

PRZYKŁAD 2

Myślę: *Musiałam pilnie zakończyć projekt i nie miałam czasu na przygotowanie kolacji.*

Czuję: *Czuję lęk i przytłoczenie, kiedy myślę, że mogłabym nie zdążyć z zakończeniem projektu.*

Chcę: *Czy mógłbyś przygotować szybkie danie z tego, co zostało z obiadu? Dzięki temu nie musiałabym przerywać pracy.*

Samodzielne rozwiązanie: *Jeśli nie możesz tego zrobić, zamówię pizzę.*

Samodzielne rozwiązanie można trzymać w zapasie i użyć go tylko wtedy, gdy druga osoba nie przychyli się do preferowanego przez ciebie rozwiązania. Chowanie „ciężkiej artylerii" na koniec często okazuje się skuteczną strategią.

ĆWICZENIE: TWORZENIE WŁASNYCH SCENARIUSZY ASERTYWNOŚCI

Pora przećwiczyć tworzenie własnych scenariuszy. Zacznij od określenia trzech sytuacji, w których coś wydaje się złe, i chcesz to zmienić. Uzupełnij luki poniżej.

PROBLEM 1

1. Problem: _____

_____

_____

_____

2. Co chcę zmienić: _____

_____

_____

_____

PROBLEM 2

1. Problem: _____

_____

_____

_____

2. Co chcę zmienić: _____

_____

_____

_____

PROBLEM 3

1. Problem: _____

2. Co chcę zmienić: _____

Teraz nadajmy powyższym informacjom formę scenariusza.

PROBLEM 1

1. Myślę: _____

2. Czuję: _____

3. Chcę: _____

4. Jak zatroszczę się o siebie: _____

PROBLEM 2

1. Myślę: _____

2. Czuję: _____

3. Chcę: _____

4. Jak zatroszczę się o siebie: _____

PROBLEM 3

1. Myślę: _____

2. Czuję: _____

_____

_____

3. Chcę: _____

_____

_____

4. Jak zatroszczę się o siebie: _____

_____

_____

ASERTYWNE SŁUCHANIE

Wszyscy wiemy, że dobra komunikacja to droga prowadząca w dwóch kierunkach. Wiele osób jednak nie wie, że słuchanie jest aktywnym, nie zaś biernym procesem. Potrzeba pełnego zaangażowania, aby naprawdę pojąć, co rozmówca myśli i czuje na temat problemu i co chce zrobić, aby go zmienić. Innymi słowy, nie wystarczy nauczyć się asertywnego określania tych trzech sytuacji. Trzeba także wiedzieć, jak je wychwytywać w trakcie słuchania rozmówcy i uzyskiwać wiedzę o nich za pomocą pytań.

Jeśli podczas słuchania nie masz pewności co do uczuć i pragnień drugiej osoby, zadaj bezpośrednie pytanie. „Nie jestem pewny, co o tym myślisz – mógłbyś mi powiedzieć więcej?"; „Jak myślisz, co należałoby zmienić w tej sytuacji?".

Im bardziej czynny charakter będą miały twoje pytania, tym więcej się dowiesz i tym więcej zyskasz narzędzi umożliwiających ci znalezienie rozwiązań i kompromisów służących obu stronom. Najważniejsze pytania, które należy zadawać innym, to:

- „W twoim przekonaniu, jaki jest główny problem?".
- „Jak rozumiesz tę sytuację? Jak sądzisz, co się właściwie dzieje?".
- „Kiedy zmagasz się z (*nazwij problem*), jak się wtedy czujesz?".
- „Kiedy próbujesz rozwiązać (*nazwij problem*), co chciałbyś wtedy zrobić?".

- „Co w twoim przekonaniu powinno się zmienić?".
- „Co chciałbyś, żebym zrobił, aby zaradzić problemowi?".

Weźmy na przykład Rona, który zauważył, że jego kolega z pracy wydawał się poirytowany wdrożonym przez niego nowym systemem przetwarzania zamówień. Kiedy Ron zapytał: „Co według ciebie powinno się zmienić?", otrzymał mnóstwo potrzebnych informacji i przyczynił się do zmiany atmosfery emocjonalnej.

Asertywne słuchanie jest niezwykle cenne, lecz pamiętaj – to, że odkryłeś potrzeby innych, nie oznacza, że musisz je zaspokoić. Twoje potrzeby i opinie też się liczą. Zanim więc poddasz się prośbom i sugestiom innych ludzi, upewnij się, że rozważasz również to, co jest ważne dla ciebie.

Przeszkody w słuchaniu

Oto dziesięć sposobów, których używamy, sabotując nasze umiejętności skutecznego słuchania (zaadaptowane z McKay i in., 1983). Zapoznaj się z nimi i postaw znak (✓) obok przeszkód w słuchaniu, z których stosowania zdajesz sobie sprawę. Nie osądzaj jednak siebie – wszyscy ich poniekąd używamy.

☐ *Czytanie w myślach*: Zakładanie, że wiesz, co druga osoba czuje i myśli, nie pytając jej o to.

☐ *Ćwiczenie kwestii*: Planowanie w myślach następnej wypowiedzi i nieuważne słuchanie w chwili obecnej.

☐ *Filtrowanie*: Słuchanie tylko tych rzeczy, które są dla ciebie ważne, oraz ignorowanie całej reszty (nawet jeśli druga osoba mówi o czymś, co jest ważne dla niej).

☐ *Osądzanie*: Ocenianie drugiej osoby i tego, co mówi, zamiast podjęcia próby zrozumienia jej postrzegania świata.

☐ *Fantazjowanie*: Zatracenie się we wspomnieniach lub fantazjach podczas rozmowy.

☐ *Udzielanie rad*: Szukanie sugestii i rozwiązań zamiast słuchania i zrozumienia.

☐ *Sparing*: Niszczenie zasadności stanowiska drugiej osoby poprzez kłótnie i dyskusje.

☐ *Nacisk na własną rację*: Odpieranie lub ignorowanie każdej komunikacji wskazującej na to, że nie masz racji lub powinieneś się zmienić.

☐ *Przekierowanie*: Szybka zmiana tematu po usłyszeniu czegoś, co ci się nie podoba lub ci zagraża.

☐ *Uległość*: Wyrażanie zbyt szybkiej zgody („Wiem... Masz rację... Przepraszam") bez uprzedniego wysłuchania rozmówcy informującego o swoich uczuciach lub troskach.

ĆWICZENIE: PRZESZKODY W SŁUCHANIU

W lewej rubryce poniższej tabeli opisz trzy sytuacje, w których doszło do załamania się komunikacji między tobą a drugą osobą. W prawej rubryce postaraj się określić przynajmniej jedną z przeszkód, która sprawiła, że nie usłyszałeś lub nie zrozumiałeś wszystkiego, co zostało powiedziane.

PRZESZKODY W SŁUCHANIU

Sytuacja	Przeszkody w słuchaniu

W nadchodzącym tygodniu zwróć uwagę na częstość stosowania ulubionych przeszkód w słuchaniu. Postaraj się zastępować je asertywnym słuchaniem (zob. kluczowe pytania zawarte w podrozdziale *Asertywne słuchanie*).

ODMAWIANIE

Umiejętność odmawiania jest istotnym elementem zdrowej komunikacji. Bez niej każdy związek jest niebezpieczny – to jak wsiadanie do auta wyposażonego w pedał gazu, lecz pozbawionego hamulców. Nie masz kontroli nad tym, co robią z tobą ludzie.

Odmawianie jest jednocześnie proste i trudne. Słowa są proste, ale często potrzebujemy odwagi, aby je wypowiedzieć. Zacznijmy od tego, „jak" odmawiać. Składają się na to zaledwie dwa kroki:

1. Nadaj wagę potrzebom i pragnieniom drugiej osoby.
2. Przekaż wyraźnie, że *wolałbyś* czegoś nie robić.

Oto kilka przykładów:

- „Filmy akcji, w których trup ściele się gęsto, są naprawdę zabawne, ale dziś wieczorem *wolałbym* obejrzeć coś spokojniejszego".
- „Widziałam już, jak z powodzeniem można zastosować purpurowy, to bardzo dynamiczny kolor, ale w sypialni *wolałabym* łagodniejszy, pastelowy odcień".
- „Rozumiem, czemu chcesz konfrontacji z Ianem (naszym synem), ale *nie czuję się komfortowo*, stosując podejście, które może sprawić, że całkowicie się od nas odetnie".
- „Rozumiem, czemu chcesz wyjść później i uciec przed spiekotą, ale *nie czuję się komfortowo*, do późna powstrzymując się od zaśnięcia".

Zauważ, że istotne wyrażenia to: „wolałbym" i „nie czuję się komfortowo". Nie próbujesz zbytnio usprawiedliwić swojej postawy, nie kłócisz się. Po prostu zauważasz zasadność potrzeb drugiej osoby i udzielasz jej odpowiedzi odmownej. Ważne, aby *nie* powiedzieć niczego, czego rozmówca mógłby użyć przeciwko tobie. Nie można kłócić się z kimś z powodu jego preferencji lub uczuć.

ĆWICZENIE: BUDOWANIE HIERARCHII SYTUACJI ASERTYWNYCH

Uczenie się asertywności (w tym odmawiania) wymaga ćwiczeń i chęci podejmowania ryzyka. Zanim stawisz czoło bardziej niepokojącym sytuacjom, spróbuj odnaleźć się w tych mniej ryzykownych.

Sporządź listę sytuacji, w których chcesz coś zmienić, czegoś odmówić lub postawić granice. Niech znajdą się na niej problemy z rodziną, przyjaciółmi, ludźmi pracującymi dla ciebie lub z tobą, władzami itp. Następnie uszereguj je w kolejności od jednego do dziesięciu w zależności od wiążącego się z nimi ryzyka i trudności, gdzie 1 oznacza sytuację stanowiącą najmniejsze wyzwanie, a 10 największe. Postaraj się wymienić różne sytuacje, które zilustrują całą skalę trudności, a więc kilka łatwiejszych i kilka trudniejszych.

HIERARCHIA SYTUACJI ASERTYWNYCH

Pozycja	Sytuacja
10.	
9.	
8.	
7.	
6.	
5.	
4.	
3.	
2.	
1.	

Zaczynając od sytuacji zajmującej najniższą pozycję w hierarchii, wykonaj następujące kroki:

1. Opracuj scenariusz („Myślę... Czuję... Chcę").
2. Przećwicz scenariusz, głośno wygłaszając kwestie.
3. Określ czas i miejsce, w których go użyjesz.
4. Postanów, kiedy dokładnie wygłosisz stwierdzenie asertywne.

Osiągnąwszy swój pierwszy cel składający się na asertywność, oceń, co podziałało, a co jeszcze musisz udoskonalić. Na przykład, czy musisz być bardziej stanowczy, mniej się kłócić lub stosować wymówki? To, czego się nauczyłeś dzięki pierwszemu etapowi, włącz do przygotowań do sytuacji zajmującej drugie miejsce w hierarchii. W ten sposób przesuwaj się w górę rankingu. Robiąc to, stopniowo odnajdziesz pewność siebie i rozwiniesz umiejętności. Twoje związki zaś będą coraz bardziej satysfakcjonujące.

RADZENIE SOBIE Z OPOREM I KONFLIKTEM

Przedstawiliśmy już, jak można zwiększyć umiejętność słuchania innych. Co jednak się dzieje, gdy ktoś *cię* nie słucha? Odpowiedź kryje się w pięciu umiejętnościach zarządzania konfliktem:

1. Wzajemne zrozumienie.
2. Zdarta płyta.
3. Zgłębianie problemu.
4. Zmiękczenie (asertywna zgoda).
5. Asertywne odroczenie odpowiedzi.

Wzajemne zrozumienie

Najczęściej ludzie nie słuchają cię dlatego, że nie czują się zrozumiani. Wydaje im się, że nie są wysłuchiwani, nie przestają więc wyrzucać z siebie argumentów i zapewnień. Problem ten możesz obejść, stosując wzajemne zrozumienie. To, że rozumiesz drugą

osobę, nie oznacza, że się z nią zgadzasz. Oznacza raczej, że pojmujesz jej *potrzeby*, *uczucia* i *motywacje*. Rozumiesz ją – czyli to, jak ona myśli i czuje.

Wzajemne zrozumienie oznacza zatem, że zauważasz i doceniasz to, co odczuwa druga osoba, rozumiesz, dlaczego tak się czuje, a także rozumiesz własne odczucia. Oto kilka przykładów:

- „*Rozumiem*, że podjęcie takiego finansowego ryzyka może przerażać – masz wszelkie prawo zachować ostrożność. Jednak *z mojej strony* czuję silną potrzebę przeprowadzenia kilku intratnych inwestycji, abyśmy mieli trochę więcej pieniędzy po przejściu na emeryturę. Oboje wychodzimy z rozsądnego założenia, choć myślimy inaczej".

- „*Rozumiem*, że cię zraniłem, mówiąc, że niewystarczająco się przykładasz. Każdemu przykro byłoby usłyszeć takie stwierdzenie – mnie też. *Z mojej strony* jednak obawiam się, że projekt przekroczy budżet i będę musiał za to odpowiedzieć. Wszyscy musimy się postarać, aby tak się nie stało".

- „*Rozumiem*, że obawia się pan o moje bezpieczeństwo i dlatego wymienił tę część w samochodzie. Bardzo to doceniam. Patrząc jednak na sytuację *z mojej strony* – obecnie mam bardzo ograniczone środki i nie mogę sobie pozwolić na naprawy, które nie wiążą się bezpośrednio z funkcjonowaniem auta. Bezpieczeństwo nie jest teraz dla mnie teraz priorytetem".

Zauważ, że każdy przykład wzajemnego zrozumienia zawiera zdanie rozpoczynające się od słowa „rozumiem" i inne rozpoczynające się od wyrażenia „z mojej strony". Dowodzą one, że doceniasz oba punkty widzenia.

Zdarta płyta

Tej techniki używaj wtedy, gdy do kogoś nie dociera to, co usiłujesz przekazać. Sformułuj krótkie, konkretne i łatwe do zrozumienia stwierdzenia wyrażające to, czego chcesz. Najlepiej będzie, jeśli ich długość nie przekroczy jednego zdania i nie będą zawierać wymówek ani wyjaśnień. Stojąc lub siedząc prosto, przekaż je silnym, pewnym głosem. Następnie powtarzaj stwierdzenie tyle razy, ile to konieczne, zmieniając od czasu do czasu jeden z wyrazów, lecz nic więcej.

Nie kłóć się, nie złość i nie staraj się rozstrzygać ani odrzucać tego, co mówi druga osoba. Nie odpowiadaj na żadne pytania dotyczące przyczyny („Dlaczego chcesz..."), gdyż to da rozmówcy broń do ręki. Odpowiadaj, mówiąc: „Po prostu tak wolę" lub „Po prostu tak się czuję". Pod żadnym pozorem nie powinieneś przedstawiać dodatkowej informacji ani argumentów wspierających twój punkt widzenia. Po prostu uprzejmie i jasno powtarzaj stwierdzenie, niczym zdarta płyta. Oto przykład:

Sam: Nad dachem mojego domu wisi jedna z dużych gałęzi twojego drzewa. Boję się, że podczas kolejnej gwałtownej burzy spadnie na mój dom. Chciałbym zadzwonić po osobę, która uciełaby konar.
Bill: Tak jest od lat – nie martwiłbym się o to.
Sam: Myślę, że gałąź stanowi zagrożenie dla mojego domu i chciałbym ją usunąć.
Bill: Wyluzuj, ten konar przeżyje nas wszystkich.
Sam: Wisi nad moim dachem – to mnie martwi. Proszę cię, abyś go usunął, zanim odpadnie.
Bill: Czemu tak nagle zacząłeś się tym przejmować?
Sam: Bill, gałąź wisi nad moim dachem. Trzeba ją odciąć.

Zgłębianie problemu

Kluczowe stwierdzenie, którego należy używać, brzmi:

- „Co takiego w (*nazwij sytuację*)_____ stanowi dla ciebie problem?".

Nie przestawaj zadawać pytania, aż usłyszysz przydatną odpowiedź.

Jako przykładu użyjmy przedstawionej wcześniej sytuacji, gdy pewną osobę oskarżono o niewystarczające przykładanie się w pracy. Wyobraź sobie, że to ciebie skrytykowano w ten sposób. Oto jak mogłoby ci pomóc zgłębianie problemu.

Osoba krytykująca: Nie przykładasz się, jak należy.
Ty: Co takiego w mojej pracy stanowi dla ciebie problem?
Osoba krytykująca: Wszyscy wyrabiają nadgodziny. A ty beztrosko wychodzisz sobie o 17.
Ty: Co takiego stanowi problem, gdy punktualnie wychodzę z pracy?
Osoba krytykująca: Robotę trzeba wykonać. Jestem za to odpowiedzialny. A ty nie pracujesz nawet minuty dłużej.
Ty: Co takiego stanowi problem, gdy pracuję tylko w godzinach pracy?
Osoba krytykująca: Ktoś inny musi za ciebie skończyć – często właśnie ja. Chcę, żebyś został w pracy do czasu zakończenia zadania.
Ty: Dziękuję, że wyjaśniłeś mi sytuację.

Jeśli chcesz zadać bardziej urozmaicone pytania, przejrzyj przykładowe zapytania w części „Asertywne słuchanie".

Zmiękczenie

Ta technika pozwala ci „częściowo zgodzić się" z kimś bez konieczności przyjmowania wszystkich jego wypowiedzi jako prawdziwych. To często uspokaja rozmówcę i powstrzymuje kłótnię, której celem jest wyłonienie zwycięzcy i przegranego.

Kluczem jest zauważenie tej części wypowiedzi rozmówcy, którą możemy zaakceptować, a następnie przyznanie mu racji w tym zakresie. Zignoruj resztę jej wywodu. Jednym ze sposobów wyrażenia zgody jest modyfikacja słów wyrażających przesadę, na przykład „zawsze" i „nigdy".

PRZYKŁAD 1

Osoba krytykująca: Zawsze wkurzasz się z powodu błahostek.
Ty: To prawda, że czasem jestem rozdrażniony.

PRZYKŁAD 2

Osoba krytykująca: Nigdy mnie nie wspierasz, gdy czegoś potrzebuję.
Ty: To prawda, że kilka razy zdarzyło się, że nie mogłam w pełni poprzeć tego, o co prosiłeś.

Zauważ, jak zmiękczenie „rozbraja" rozmówcę, neutralizując jego argumenty. To otwiera drzwi do prawdziwej negocjacji zasadnych, choć zupełnie odmiennych potrzeb.

Asertywne odroczenie odpowiedzi

Ta technika pozwala ci poczekać z reakcją, zwłaszcza wtedy, gdy sytuacja robi się burzliwa i napięta. Ludzie często naciskają, abyś szybko podjął decyzję lub natychmiast zaakceptował plan. Asertywne odroczenie odpowiedzi pozwala ci zrobić przerwę, która może trwać kilka minut lub godzin. Możesz jej użyć, aby się uspokoić, uważnie przemyśleć to, co usłyszałeś, i przygotować właściwą odpowiedź. „Dużo mi powiedziałeś, potrzebuję czasu, żeby wszystko przemyśleć i zastanowić się, co o tym myślę". „Potrzebuję godziny. To ważne, a ja chcę się dobrze zastanowić, zanim cokolwiek powiem".

JAK NEGOCJOWAĆ

Kiedy pojawia się konflikt wymagający negocjacji między tobą a drugą osobą, musisz wyjść z założenia, że *każde z was ma uzasadnione potrzeby*. Poniższa lista pomoże ci dobrze przeprowadzić negocjacje.

- Zrelaksuj się. Spokojnie zaakceptuj konflikt. Zanim coś powiesz, weź głęboki wdech. Przy wydechu uwolnij napięcie.
- Unikaj awersyjnych reakcji. Pamiętaj o strategiach awersyjnych, których użycie może się wydawać kuszące, i kontroluj, co mówisz w celu ich uniknięcia.
- Zrozum potrzeby lub troski drugiej osoby. Skup się na osiągnięciu sprawiedliwego i korzystnego dla obu stron rozwiązania, w którym *obie* osoby mogą zaspokoić *niektóre* ze swoich potrzeb.
- Przeanalizuj swoje wartości. Jak chcesz być traktowany w związku i jak chcesz traktować innych? Co chcesz osiągnąć, nie tylko w kwestii konfliktu, ale także w związku?
- Neutralny głos. Twój głos nie powinien być zabarwiony złością ani pogardą.

Kiedy już postanowisz trzymać się powyższych wytycznych, czas rozpocząć rzeczywisty proces negocjacji. Na początek obie osoby naprzemiennie proponują rozwiązania. Upewnij się, że proponowane przez ciebie rozwiązanie będzie przynajmniej częściowo odpowiadało na potrzeby drugiej osoby. Jeśli nie jesteś pewny, jakie są jej potrzeby, zapytaj.

Kiedy każde z was zaproponowało już kilka alternatywnych rozwiązań, lecz jeszcze nie wyraziło zgody, czas szukać kompromisu. Oto kilka klasycznych kompromisowych rozwiązań:

- *Ja kroję tort, a ty wybierasz pierwszy kawałek.* Po rozwodzie to Sharon podzieliła wszystkie dzieła sztuki na dwie kategorie, lecz Lawrence wybrał, którą z nich chciałby zatrzymać dla siebie.
- *Raz tak, raz siak.* Linda i Moe spędzali wakacje raz w górach i raz nad morzem.
- *Zrób obie rzeczy, a zyskasz wszystko.* Zatroszcz się o potrzeby obu osób jednocześnie.
- *Okres próbny.* Wyraź zgodę na zastosowanie rozwiązania tylko w określonym czasie, po którym ponownie je ocenicie. Jeśli któraś ze stron uważa, że rozwiązanie jest nieskuteczne, należy na nowo rozpocząć negocjacje.

- *Ja robię po mojemu, a ty po twojemu.* Każda osoba, radząc sobie z problemem, przyzwyczaja się do stosowanej przez siebie metody. Sam i Katrina prowadzili wspólnie mały butik. Sam uważał, że używany przez Katrinę napis „ZAPRASZAMY" wygląda kiczowato. Zgodzili się, aby nie używać go w dni, w które to on zajmował się sklepem.

- *Ja to, ty tamto.* Współlokatorki Jill i Denise zgodziły się, że jeśli Jill będzie co tydzień sprzątać łazienkę, to Denise co tydzień pościera kurze i poodkurza.

- *Trochę po mojemu, trochę po twojemu.* Dwóch pracujących wspólnie przyjaciół planowało wspólny wyjazd na konferencję. Jeden z nich chciał odbyć relaksującą podróż pociągiem, a drugi szybko dotrzeć na miejsce samolotem. Zgodzili się, że w jedną stronę polecą samolotem, a z powrotem – pojadą pociągiem.

- *Pół na pół.* Ta technika często działa, gdy targujemy się o cenę lub czas spędzany na wspólnym wykonywaniu czynności.

ĆWICZENIE: JAK NEGOCJOWAĆ

Przypomnij sobie trzy konflikty zaistniałe w ostatnim czasie, w których odczuwałeś potrzeby diametralnie różniące się od potrzeb innych. Korzystając z powyższej listy, wypracuj dwa możliwe kompromisowe rozwiązania dla każdego konfliktu. Opisz, jak konkretnie wcieliłbyś je w życie.

Konflikt	Kompromis
1.	a. b.
2.	a. b.
3.	a. b.

Gdy próbujesz wypracować kompromis, ważne jest zachowanie elastyczności. Utrzymywanie sztywnej, nieugiętej postawy utrudnia negocjacje. Bądź otwarty na kreatywne, niespodziewane rozwiązania. Bądź przygotowany na poświęcenie czegoś, by móc zyskać to, czego chcesz.

JAK ANALIZOWAĆ PROBLEMATYCZNE INTERAKCJE

Musisz znaleźć sposób, aby zrozumieć, jakie zdarzenie sprawiło, że komunikacja poszła w złym kierunku. Problemy i konflikty nieuchronnie zaistnieją w twoich relacjach. Czasem wybuchniesz gniewem, innym razem zamkniesz się w sobie. Kluczem jest jednak wyciągnięcie wniosków z tego, co nastąpiło, i ich użycie w celu udoskonalenia swoich umiejętności. Żadna komplikacja nie jest zupełnie negatywna, jeśli pomaga ci w osiągnięciu większej skuteczności.

Poniższa lista pomoże ci przyjrzeć się twoim problemom interpersonalnym i uzyskać większy wgląd w ich przyczyny.

WYKAZ ELEMENTÓW EFEKTYWNOŚCI KOMUNIKACYJNEJ

1. Czy jasno określiłeś cele?

   ☐ Czy wiedziałeś, czego chcesz?

   ☐ Czy wiedziałeś, czego *nie* chcesz – abyś mógł odmówić?

   ☐ Czy byłeś świadomy swoich wartości, tego, jak chciałeś traktować innych i jak chciałbyś, żeby w zamian traktowano ciebie?

2. Czy używałeś strategii awersyjnych?

   ☐ Ignorowanie potrzeb

   ☐ Wycofanie się/porzucenie

   ☐ Grożenie

   ☐ Obwinianie

   ☐ Umniejszanie czyjejś wartości/dyskredytowanie

   ☐ Wpędzanie w poczucie winy

- ☐ Przekierowanie uwagi
- ☐ Odbieranie

3. Czy użyłeś biernych strategii?
   - ☐ Unikanie/wstrzymywanie
   - ☐ Zamykanie się w sobie/blokowanie
4. Jakie przeszkody stanęły ci na drodze?
   - ☐ Przytłaczające emocje (zob. s. 275)
   - ☐ Lęk i czarne myśli (zob. s. 276)
   - ☐ Toksyczne związki (zob. s. 280)
   - ☐ Mity (zob. s. 280)
     - Jeśli czegoś potrzebuję, to znaczy, że jest ze mną coś nie tak.
     - Nie zniosę tego, jeśli druga osoba rozzłości się lub odmówi.
     - To samolubne odmawiać lub o coś prosić.
     - Nie mam nad niczym kontroli.
5. Stopień nasilenia
   - ☐ Zbyt wysoki?
   - ☐ Zbyt niski?
6. Problemy z asertywnością?
   - ☐ Osądy zamiast faktów (zob. s. 291)
   - ☐ Stwierdzenia „ty" zamiast „ja" (zob. s. 292)
   - ☐ Brak opisu pożądanego zachowania (zob. s. 292)
7. Przeszkody w słuchaniu? (zob. s. 300)
   - ☐ Czytanie w myślach
   - ☐ Ćwiczenie kwestii

- ☐ Filtrowanie
- ☐ Osądzanie
- ☐ Fantazjowanie
- ☐ Udzielanie rad
- ☐ Sparing
- ☐ Nacisk na własną rację
- ☐ Ugłaskiwanie

8. Zapomniałeś o strategiach zarządzania konfliktem?
   - ☐ Wzajemne zrozumienie (zob. s. 303)
   - ☐ Zdarta płyta (zob. s. 304)
   - ☐ Zgłębianie problemu (zob. s. 305)
   - ☐ Zmiękczenie (zob. s. 306)
   - ☐ Asertywne odroczenie odpowiedzi (zob. s. 306)
9. Załamanie się negocjacji?
   - ☐ Czy zapomniałeś, na co powinieneś zwrócić uwagę?
     - Zrelaksuj się.
     - Unikaj strategii awersyjnych.
     - Zrozum potrzeby lub troski drugiej osoby.
     - Przeanalizuj swoje wartości.
     - Użyj neutralnego głosu.
   - ☐ Czy nie użyłeś rozwiązań kompromisowych?

Lista Elementów Efektywności Komunikacyjnej jest punktem wyjścia do oceny interakcji, których przebieg chciałbyś zmienić. Najpierw określ problemy, a następnie zdecyduj, nad którymi chciałbyś popracować. Przejrzyj punkty tego i poprzedniego rozdziału odnoszące się do umiejętności, które chciałbyś rozwinąć. W końcu sporządź konkretny plan tego, jak zmienisz swoje zachowanie *następnym razem*. Nie staraj się naprawiać zbyt wielu rzeczy naraz, gdyż nie uda ci się wszystkiego zapamiętać. Skup się na kilku zmianach, które mogą prowadzić do znacznego polepszenia sytuacji. Konkretnie opisz, co chcesz robić inaczej i w jakich sytuacjach.

Oto przykład. Laura posłużyła się Listą Elementów Efektywności Komunikacyjnej, aby ocenić agresywną wymianę zdań, do której doszło między nią a jej szefem. Z powodu zwichnięcia nadgarstka poprosiła o przydzielenie lekkich zadań. Oto, co zaznaczyła na wykazie jako problemy:

- Dyskredytowanie (*Powiedziałam mu, że firma nie troszczy się należycie o swoich pracowników).*
- Silna emocja (*Szybko się uniosłam i zapomniałam o swoich umiejętnościach).*
- Mity (*Czuję się, jakby ze mną było coś nie tak, jeśli proszę o specjalne traktowanie).*
- Stwierdzenia „ty" (*Powiedziałam: „Mam wrażenie, że w rzeczywistości w ogóle nie obchodzi cię to, co przydarza się pracownikom").*
- Brak behawioralnego opisu potrzeby (*Nie określiłam dokładnie, jakie „lekkie zadania" chcę, żeby mi przydzielono).*
- Przeszkody w słuchaniu (*Użyłam osądu i sparingu).*
- Wzajemne zrozumienie (*Nie zrozumiałam jego zmartwień).*
- Zgłębianie problemu (*Nigdy nie dowiedziałam się, co go martwi).*

Laura zdała sobie sprawę, że nie może poradzić sobie ze wszystkimi problemami z listy, zdecydowała się więc skupić na kilku z nich:

- Dyskredytowanie i stwierdzenia „ty".
- Silna emocja.
- Behawioralny opis potrzeby.
- Zgłębianie problemu.

Oto pisemny plan Laury:

Ponownie omawiając problem z Bobem, zamierzam zrobić, co następuje:

1. Bardzo uważać, aby nie wygłaszać krytycznych uwag o Bobie lub firmie – bez względu na to, jak bardzo jestem zdenerwowana.
2. Przez kilka minut ćwiczyć uważne oddychanie, aby uspokoić się, zanim z nim porozmawiam.
3. Zwrócić szczególną uwagę na to, czy nie robi mi się gorąco lub nie podnoszę głosu – w takim przypadku wziąć kilka głębokich oddechów, aby się uspokoić.
4. Powiedzieć mu, że mogę robić wszystko poza sortowaniem i wykonywaniem kserokopii oraz posługiwaniem się myszką komputerową. Te czynności muszę przestać wykonywać do czasu, gdy mój nadgarstek wydobrzeje.
5. Jeśli się sprzeciwi, zapytam, czemu niepokoi go tymczasowa zmiana zakresu moich obowiązków. Potem postaram się negocjować.

Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać w kwestii umiejętności interpersonalnych, jest to, iż nie można przestać nad nimi pracować. Twój upór przyniesie skutek. Nie przejmuj się, jeśli sytuacja rozwinie się w niekorzystnym kierunku, zrozum, co się stało i stwórz nowy plan. Potrafisz zmienić swoje relacje i swoje życie. Musisz się tylko nie poddawać.

ROZDZIAŁ 11

Próby poznawcze z użyciem ekspozycji

Zdążyłeś już poznać wiele technik zwiększających tolerancję na stres, poprawiających umiejętności uważności, regulujących przytłaczające emocje i poprawiających twoje relacje interpersonalne. Niektóre z tych umiejętności zdołały ci pomóc, a inne nie, a być może są jeszcze inne, których wciąż nie wypróbowałeś. Bez wątpienia istnieją pewne techniki i umiejętności, które – jak się wydaje – działają wtedy, gdy spokojnie siedzisz w domu lub w grupie terapii dialektyczno-behawioralnej, ale potem nie są tak skuteczne, kiedy jesteś w centrum denerwującej sytuacji. Być może nie pamiętasz, na czym polegała ta efektywna umiejętność, której się nauczyłeś, albo czujesz się zbyt pobudzony emocjonalnie, by ją zastosować. Ten rozdział pokaże ci, jak przećwiczyć te umiejętności w stanie aktywacji emocjonalnej, abyś mógł je skutecznie stosować zawsze i wszędzie, nawet jeśli jesteś bardzo zdenerwowany.

PROBLEM UCZENIA SIĘ ZALEŻNEGO OD STANU

Uczenie się zależne od stanu to zjawisko polegające na tym, że łatwiej jest przypomnieć sobie informacje, gdy znajdujemy się w takim samym stanie emocjonalnym lub fizycznym, w jakim byliśmy, gdy uczyliśmy się tych informacji (Weingartner, Miller i Murphy, 1977; Bower, 1981; Szymanski i O'Donohue, 1995; Nutt i Lam, 2011). Na przykład jeśli uczysz się do testu w zrelaksowanym, spokojnym otoczeniu, istnieje większe prawdopodobieństwo, że przypomnisz sobie te same informacje, gdy również będziesz w zrelaksowanym, spokojnym otoczeniu. Niestety, może być też odwrotnie. Rzeczy, których się uczymy, kiedy jesteśmy wyluzowani i odprężeni, są czasami niedostępne, jeśli czujemy się zdenerwowani i przytłoczeni emocjonalnie. W ten sposób uczenie się zależne od stanu może czasem wpływać na twoje umiejętności radzenia sobie z problemami. Jeśli nauczymy się tych umiejętności i będziemy je ćwiczyć tylko w stanie relaksu, może nam być trudniej je sobie przypomnieć, kiedy będziemy ich potrzebować w zupełnie

innym stanie emocjonalnym, na przykład w złości, strachu czy zażenowaniu. Wówczas możemy nie być w stanie przypomnieć sobie, jak planowaliśmy sobie poradzić.

Aby pokonać ten problem i przygotować się do radzenia sobie w stanie emocjonalnym, musisz się nauczyć przeprowadzania prób poznawczych z użyciem ekspozycji. Dzięki temu będziesz miał szansę przećwiczyć swoje nowe umiejętności *podczas odczuwania tych samych emocji, do których będziesz potrzebował technik radzenia sobie.* Ale nie martw się. Odbędzie się to w bezpieczny i systematyczny sposób.

PRÓBY POZNAWCZE Z UŻYCIEM EKSPOZYCJI: ĆWICZENIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE

W rozdziale 2 przeczytałeś o próbach poznawczych jako sposobie ćwiczenia zachowań opartych na wartościach. Teraz zastosujemy tę samą technikę do każdej umiejętności radzenia sobie z emocjami, której chcesz się nauczyć lub z którą miałeś problemy (McKay i West, 2016). Składa się ona z następujących kroków:

1. Wybierz umiejętność radzenia sobie z emocjami, której chcesz się nauczyć lub którą chcesz przećwiczyć. Upewnij się, że znasz etapy wdrażania tej umiejętności. W skład umiejętności radzenia sobie z emocjami, których się nauczyłeś, wchodzą:
    - Radykalna akceptacja.
    - Odwrócenie uwagi.
    - Samokojenie.
    - Wizualizacja bezpiecznego miejsca.
    - Relaks kontrolowany hasłem.
    - Przerwa.
    - Życie chwilą obecną.
    - Fizjologiczne umiejętności radzenia sobie.
    - Uważne oddychanie.
    - Dyfuzja myśli, uczuć i osądów.
    - Zmiana skupienia.
    - Obserwacja i akceptacja emocji.
    - Równoważenie myśli i uczuć.
    - Działanie przeciwne do emocji.
    - Rozwiązywanie problemów.
    - Mądry umysł.
    - Myśli zaradcze.
    - Asertywna komunikacja.
2. Wskaż ostatnie przykre doświadczenie, w którym dana umiejętność radzenia sobie mogła ci pomóc. To wydarzenie powinno być czymś, co możesz sobie łatwo wyobrazić i co może wywołać umiarkowaną reakcję emocjonalną.
3. Zwizualizuj przeżycie, które wywołało emocje. Naprawdę spróbuj się w nie wczuć. Wyobraź sobie szczegóły dotyczące otoczenia i sytuacji. Wyobraź sobie, kto tam jest i co robi. Spróbuj „usłyszeć" wszelkie dźwięki związane z tą sceną, w tym głosy i rozmowy. Zauważ wszelkie odczucia w swoim ciele, takie jak ciepło lub napięcie. Wczuwaj się w sytuację, aż poczujesz umiarkowany poziom emocji.
4. Oceń swoją emocję pod kątem poziomu intensywności na dziesięciopunktowej skali, od zera (brak emocji) do dziesięciu (najbardziej intensywne doświadczenie tej emocji). Przestań się wczuwać w sytuację, gdy tylko intensywność emocji znajdzie się gdzieś pomiędzy cztery a sześć punktów.
5. Teraz zacznij stosować jedną lub więcej umiejętności radzenia sobie. Skup się na ćwiczeniu umiejętności, a nie na denerwującej scenie. Pozostań aktywny w procesie radzenia sobie, aż natężenie emocji wyraźnie spadnie (o dwa lub trzy punkty).
6. Następnie wróć do wizualizacji przykrej sceny i powtórz kroki 3, 4 i 5.

PRZYKŁAD: RICARDO KORZYSTAJĄCY Z UWAŻNEGO ODDYCHANIA

Ricardo chciał bardziej efektywnie korzystać z uważnego oddychania w chwilach zdenerwowania. Po przeczytaniu rozdziału o uważności ćwiczył je codziennie przez około tydzień, ale nie było ono on zbyt przydatne, kiedy zaczynał o czymś obsesyjnie rozmyślać.

Napięty termin i krytyczny komentarz szefa wywoływały u niego ostatnio przypływy niepokoju, szczególnie w domu, kiedy miał czas na przemyślenia. Ricardo zaczął

od przypomnienia sobie krytyki szefa i wizualizacji pokoju, w którym jego zespół odbywał spotkania planistyczne. Od razu ogarnął go ogromny niepokój przekraczający sześć punktów na skali. Wtedy Ricardo odciął się od sceny.

Zaczął uważnie oddychać, obserwując i licząc swoje oddechy. Po doliczeniu do czterech zaczął od nowa. Wciąż nachodziły go myśli o szefie, możliwości utraty pracy, terminie, wydajności, ale on za każdym razem zwracał uwagę na swój oddech. Jego umysł chciał się martwić, ale on delikatnie kierował swoją uwagę z powrotem na każdy oddech.

Dopiero po pięciu minutach intensywność jego niepokoju spadła do trzech. Poczuł jednak różnicę w swoim ciele i zaczął zdawać sobie sprawę, że uważne oddychanie rzeczywiście może zmniejszyć stres. Ricardo powtórzył ćwiczenie próby poznawczej, ponownie wizualizując swojego szefa i zespół pracowników. Kiedy lęk osiągnął poziom pięciu punktów, przeszedł do uważnego oddychania.

Próby poznawcze dały Ricardo możliwość ćwiczenia w chwili niepokoju, ale także pewność, że ma narzędzie do radzenia sobie. Kilka razy dziennie, aż do upływu terminu, Ricardo stosował uważne oddychanie, aby uwolnić się od niepokojących myśli i uczuć.

PRZYKŁAD: WENDY KORZYSTAJĄCA Z ODWRÓCENIA UWAGI I SAMOKOJENIA

Wendy miała problemy zdrowotne związane ze swoim stylem życia i nawykami żywieniowymi. Wstydziła się swoich objawów i nadwagi do tego stopnia, że odczuwała napływające fale depresji.

Sceną, którą wybrała Wendy, było niedawne wydarzenie, podczas którego miała problemy z wejściem po schodach i wydawało jej się, że sąsiedzi patrzą na nią z dezaprobatą. Wyobraziła sobie ich milczące spojrzenia i w ciągu kilku chwil poczucie wstydu i smutku wzrosło do sześciu punktów.

Następnie odcięła się od sceny i rozpoczęła ćwiczenie kilku umiejętności radzenia sobie. Wendy odwróciła uwagę oraz skierowała myśli na wnuczkę i przyjemne plany, które dla niej wymyślała. Następnie uspokajała się poprzez: (1) powolne, głębokie oddechy, (2) ulubiony dźwięk morza w aplikacji na smartfonie i (3) dotykanie lapisowego pierścionka, który dostała od matki. Wendy kontynuowała czynności – rozmyślanie o planach dla wnuczki, powolne oddechy i samokojenie – aż ból emocjonalny zmniejszył się do poziomu między trzy a cztery.

Kiedy poczuła się znacznie lepiej, powtórzyła próbę poznawczą. Ponownie zadziałało i zaczęła stosować tę kombinację (wraz z innymi umiejętnościami odwracania uwagi i samokojenia), kiedy tylko zaczęły się pojawiać wstyd lub depresja.

PRZYKŁAD: ARDEN KORZYSTAJĄCA Z MYŚLI ZARADCZYCH ORAZ OBSERWOWANIA I AKCEPTOWANIA EMOCJI

Arden była wrażliwa na odrzucenie. Każda pozornie krytyczna uwaga wywoływała u niej poczucie zranienia i samooskarżenia. Postanowiła zastosować myśli zaradcze, takie jak:

- „Mam wady, ale jestem przyzwoitą osobą".
- „Moje uczucia są jak fala, która przychodzi i odchodzi".
- „Mogę przetrwać to uczucie – już to kiedyś zrobiłam – i za jakiś czas będzie dobrze".

Ponadto obserwowała i akceptowała emocje, pozwalając im przeminąć, nie próbując się im przeciwstawiać ani ich kontrolować.

Arden wybrała do wizualizacji niedawny moment, kiedy poczuła się zraniona. Właśnie odwiedziła przyjaciółkę, która okazała się chłodna i dziwnie nią niezainteresowana. Cała ta sytuacja była niezręczna i po mniej więcej minucie wizualizacji tej sceny Arden zaczęło ogarniać poczucie niższości sięgające siedmiu punktów na skali.

Wtedy odcięła się od sceny i zaczęła bez osądzania obserwować poczucie krzywdy. Podczas obserwacji zauważyła, że ból był zabarwiony wstydem i poczuciem straty, jak gdyby chłodne zachowanie jej przyjaciółki zabrało jej coś cennego.

Arden pomyślała, że „to uczucie to tylko fala, która przychodzi i odchodzi", „za chwilę znów będzie dobrze" i „po prostu czekaj, a przejdziesz przez to". Potem znów obserwowała to uczucie, zauważając, że ból nie był już tak silny jak wcześniej. Zajęło to trochę więcej niż pięć minut, ale Arden obserwowała, jak uczucie bólu schodzi do czterech punktów i ze zdumieniem odkryła, że poczuła się nieco lepiej.

Kiedy Arden wróciła do sceny przy kolejnej próbie, nauczyła się czegoś ważnego: im więcej myślała o swojej przyjaciółce i ich związku, tym gorzej się czuła. Ale jeśli po prostu obserwowała i akceptowała uczucie zranienia, przypominając sobie, że to minie, wtedy ból zaczął się zmniejszać.

EFEKT TRENINGU

Próby poznawcze z użyciem ekspozycji działają, ponieważ uczysz się radzić sobie z emocjami w trakcie ich trwania. Im więcej ćwiczysz – zwłaszcza w przypadku umiejętności radzenia sobie, które trudno ci zapamiętać lub wykorzystać – tym bardziej przystępna stanie się ta umiejętność i tym większe prawdopodobieństwo, że będziesz pamiętał o jej użyciu.

Dwukrotne przeprowadzenie próby poznawczej może w niektórych przypadkach wystarczyć, aby dodać daną umiejętność do repertuaru radzenia sobie. Często jednak potrzebna będzie większa liczba ćwiczeń. Spróbuj przećwiczyć tę umiejętność z różnymi scenami wyzwalającymi emocje. Im bardziej zróżnicujesz sytuacje użyte

podczas ekspozycji, tym bardziej wzrośnie twoja pewność siebie w każdej umiejętności radzenia sobie.

PLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

Próby poznawcze mogą być również wykorzystywane do innej, bardzo ważnej funkcji: planowania z wyprzedzeniem, jak poradzisz sobie w przyszłości z wydarzeniami wywołującymi emocje. W zależności od rodzaju przewidywanego stresu lub czynników wyzwalających emocje, które napotkasz, powinieneś wybrać jedną lub więcej strategii radzenia sobie z nimi, które twoim zdaniem mogą cię uchronić przed przytłoczeniem.

Należy postępować tak samo jak poprzednio, z tą różnicą, że należy sobie wyobrazić przykrą scenę lub sytuację, która jeszcze się nie wydarzyła. Wyobraź sobie, kto będzie tam obecny, co zostanie powiedziane i jakie wydarzenia prawdopodobnie nastąpią. Kontynuuj wizualizację, aż emocje osiągną umiarkowane natężenie (od czterech do sześciu w dziesięciopunktowej skali).

Teraz odetnij się od sceny i zwróć uwagę na umiejętności radzenia sobie, które wybrałeś do przećwiczenia. Pracuj nad nimi tak długo, aż poziom intensywności spadnie o dwa do trzech punktów. Niektóre z umiejętności radzenia sobie mogą działać lepiej niż inne, a niektóre mogą nie działać wcale. Podczas następnej próby pomiń wszystkie umiejętności, które nie zadziałały. Możesz też chcieć przetestować różne umiejętności podczas kolejnych prób.

Pamiętaj o efekcie treningu. Kontynuuj próby poznawcze, aż poczujesz się pewnie w wybranych przez siebie umiejętnościach radzenia sobie. Próby nie gwarantują sukcesu, ale znacznie zwiększają szanse na to, że w obliczu stresu lub prowokacji nie ulegniesz emocjom.

PRZYKŁAD: MARTY KORZYSTAJĄCY Z RADYKALNEJ AKCEPTACJI I RELAKSU KONTROLOWANEGO HASŁEM

Marty, po raz pierwszy od trzech lat, leciał do Omaha, żeby odwiedzić rodziców. Kochał ich, choć byli od niego emocjonalnie oddaleni i krytyczni, a w ich zachowaniu można było wyczuć cichą dezaprobatę dla jego orientacji seksualnej i ogólnie jego stylu życia. Marty wybrał radykalną akceptację jako umiejętność radzenia sobie, bo w rzeczywistości sytuacja z rodzicami nie mogła się zmienić. Oto co napisał, żeby sobie przypomnieć:

- „Nie jestem synem, jakiego chcieli, ani nie żyję według zasad, które są im drogie. Nie mogę tego zmienić".
- „Prawdą jest też, że się kochamy..."

- „...i że wierzę w swoje wartości i żyję według nich, nawet jeśli tak bardzo różnią się od ich wartości".

Drugą strategią radzenia sobie, którą wybrał Marty, była relaksacja sterowana hasłem. Wybrał słowo „łąka", ponieważ było to miejsce, w którym czuł największy spokój. Marty ćwiczył, mówiąc do siebie: „Wdech", a kiedy miał zrobić wydech, myślał: „Łąka". Podczas każdego wydechu skupiał się na rozluźnieniu wszystkich mięśni – od stóp do głów. Stawał się w tym dobry.

Wybór obrazu służącego ekspozycji był łatwy. Wyobraził sobie matkę siedzącą sztywno ze złożonymi rękami, a ojca z wyrazem bólu na twarzy pytającego: „Co robisz teraz ze swoim życiem, synu?". Osiągnął poziom sześciu puktów w zaledwie trzydzieści sekund, czując połączenie gniewu, smutku i niepokoju.

Marty zaczął przeplatać oddechy kontrolowane przez wskazówki z myślami o radykalnej akceptacji, i tak w kółko, aż natężenie emocji osiągnęło poziom trzech punktów. Powtarzał te kroki dwa razy dziennie aż do czasu przyjazdu do Omaha. Rezultat był lepszy, niż Marty początkowo oczekiwał. On i jego rodzice zdołali złożyć sobie kilka deklaracji miłości, a on sam bywał czasem smutny, ale nie przytłoczony.

ROZDZIAŁ 12

Łączenie w całość

W miarę stosowania umiejętności poznanych dzięki tej książce nabierzesz coraz większej wprawy w ich używaniu. Ale jeśli nie będziesz ich używać, coraz bardziej będą ci się wymykać. Przestaną być rzeczywistymi wyborami, prawdziwymi sposobami osiągnięcia zmiany, a staną się niczym więcej niż z trudem przywoływanymi koncepcjami niemającymi możliwości, żeby ci pomóc. Równie ważne jest ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z problemami za pomocą prób poznawczych z użyciem ekspozycji, tak aby nabrać pewności siebie w ich stosowaniu nawet wtedy, gdy jesteśmy zasmuceni, przestraszeni, zdenerwowani lub źli.

Podtrzymywanie i wzmacnianie wypracowanych umiejętności będzie wymagać ciągłych wysiłków. Jak mówi stare przysłowie: zwycięstwo należy do najbardziej wytrwałych. Właśnie tego potrzebujesz – zaangażowania w codzienne ćwiczenie umiejętności.

Być może – całkiem zasadnie – zastanawiasz się, jak znaleźć motywację, aby ciągle stawiać czoło wyzwaniom. A całe gadanie o wytrwałości może ci się wydawać staroświeckie. Istnieje jednak sposób, aby codziennie ćwiczyć to, czego się nauczyłeś, i nie wymaga on dużego samozaparcia. Potrzeba tylko wypracowania *nawyku* spędzania około piętnastu minut dziennie na ćwiczeniu swoich umiejętności.

CODZIENNE CZYNNOŚCI RUTYNOWE SŁUŻĄCE EMOCJONALNEMU ZDROWIU

Codzienne czynności rutynowe są w rzeczywistości serią ćwiczeń służących utrzymaniu twojego emocjonalnego i umysłowego zdrowia. Dzielimy je na pięć części:

1. Uważność.

2. Głębokie odprężenie.

3. Samoobserwacja.

4. Afirmacja.

5. Zaangażowane działania.

Na codzienne wykonywanie rutynowych czynności należy przeznaczyć około kwadransa. W najlepszym razie powinny być one wykonywane o tej samej porze każdego dnia, dzięki czemu staną się zdrowym nawykiem. Wybierz czas w ciągu dnia, gdy możesz być sam i zaznać odrobiny spokoju. Być może to chwila zaraz po wypiciu porannej kawy lub przed udaniem się na przerwę obiadową w pracy. Może być to sposób, w jaki zrzucasz z siebie stres po wieczornym powrocie do domu lub część czynności poprzedzających czas snu. Jakąkolwiek porę wybierzesz, nie zmieniaj jej. Nie pozwól, aby wyparły ją inne zdarzenia lub zobowiązania. Czas, który spędzasz na czynnościach rutynowych, postrzegaj jako spotkanie z samym sobą – nie powinien być mniej ważny niż inne z dotrzymywanych przez ciebie zobowiązań.

Twoje codzienne czynności rutynowe powinieneś wybrać spośród poniższych propozycji. Oto jak należy to zrobić:

1. Uważność. *Trzy do pięciu minut.* Wybierz jedną z poniższych opcji:
   - Uważne oddychanie (zob. rozdział 4).
   - Medytacja z udziałem mądrego umysłu (zob. rozdział 5).
2. Głębokie odprężenie. *Trzy minuty.* Wybierz jedną z poniższych opcji:
   - Relaks kontrolowany hasłem (zob. rozdział 2).
   - Wiązka światła (zob. rozdział 4).
   - Wizualizacja bezpiecznego miejsca (zob. rozdział 2).
3. Samoobserwacja. *Trzy minuty.* Wybierz jedną z poniższych opcji:
   - Dyfuzja myśli (zob. rozdział 4).
   - Zwracaj uwagę na emocje, nie osądzając ich (zob. rozdział 8).
4. Afirmacja. W rozdziale 2 znajdziesz listę stwierdzeń autoafirmacyjnych, ale możesz też wymyślić własne stwierdzenie autoafirmacyjne. Powtarzaj je pięć razy dziennie, biorąc powolne, długie wdechy. Każdego dnia możesz wybrać inne stwierdzenie lub używać zawsze tego samego.

5. Zaangażowane działania. *Trzy minuty.* Wybierz jedną z poniższych opcji:
   - Zaplanuj wdrożenie dzisiejszego (lub jutrzejszego) zaangażowanego działania (zob. rozdział 2).
   - Zaplanuj, co możesz zrobić dzisiaj (lub jutro), aby połączyć się ze swoją Siłą Wyższą (zob. rozdział 2).

Każdy element składający się na twoje codzienne czynności rutynowe ma wzmacniać jedną lub więcej z twoich głównych umiejętności. Przede wszystkim są to umiejętności składające się na uważność, gdyż wszystkie pozostałe w pewnym stopniu zależą od uważnej świadomości. Głębokie odprężenie jest kluczem do tolerancji dyskomfortu psychicznego, podczas gdy samoobserwacja i afirmacja pomogą ci w regulowaniu emocji. Z kolei plan zaangażowanych działań wzmocni regulowanie emocji i umiejętności składających się na efektywność interpersonalną.

Koncepcja zaangażowanych działań zasługuje na oddzielną wzmiankę. Twoje codzienne czynności rutynowe powinny obejmować zaplanowanie pewnych działań, których podejmiesz się tego dnia lub następnego w celu rozwiązania problemu, skutecznego poradzenia sobie z trudną sytuacją lub osobą albo zwiększenia świadomości swojej Siły Wyższej. Możesz się z nią połączyć poprzez modlitwę, akt życzliwości lub inny akt poświęcenia się innym. Do ciebie należy decyzja, które z działań wybierzesz, lecz zaangażowane działania – w takiej czy innej postaci – są konieczne w celu prawdziwej odmiany twojego życia.

Właśnie teraz wybierz pięć codziennych czynności, które od jutra staną się twoją rutyną. Następnie zapisz je poniżej, aby stały się częścią twojego zobowiązania do ich rzeczywistego *wykonywania*.

MOJE CODZIENNE RUTYNOWE CZYNNOŚCI

Uważność: _____

_____

Głębokie odprężenie: _____

_____

Samoobserwacja: _____

_____

Afirmacja: _____

_____

_____

Plan zaangażowanych działań: _____

_____

_____

_____

O jakiej porze każdego dnia będziesz wykonywał czynności rutynowe? Napisz:

_____

Świetnie ci idzie – wiesz już, co będziesz robić w ramach swoich codziennych czynności rutynowych i kiedy będziesz je wykonywać. Teraz czas na najważniejszy element, czyli wytrwałość – codzienne poświęcanie piętnastu minut na wzmacnianie swoich umiejętności.

Jak być wytrwałym? Odpowiedź brzmi – dzień po dniu – upewniając się, że każdego dnia, o określonej porze, wykonasz określone czynności. A następnego dnia zrobisz to samo... i następnego znowu to samo. Zobowiązanie nie jest czymś, co zrobiwszy raz, mamy na zawsze. Należy je powtarzać każdego dnia.

Codzienne czynności rutynowe odmienią twoje życie, gdyż pomogą ci ukształtować nowe reakcje na to, z czym od zawsze się zmagasz. Życie to nie nadzieja i zamierzenia, lecz *czyny*. To *bycie* skutecznym. Kończąc tę książkę, prosimy cię, abyś żył według nowo poznanej wiedzy. Potrafisz to zrobić – choć może nieperfekcyjnie – ale w stopniu umożliwiającym prawdziwe zmiany.

Poeta i pisarz Samuel Johnson powiedział kiedyś: „Przyszłość kupujemy teraźniejszością". Tak samo inwestując w dialektyczną terapię behawioralną i jej ćwiczenie dzisiaj, tworzysz szczęśliwe i zdrowsze jutro.

DZIENNIK TERAPII DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNEJ (DZIENNIK DBT)

Zapisz, ile razy każdego dnia używasz tych kluczowych umiejętności. W przypadku pozycji oznaczonych gwiazdką (*), w kolumnie „Szczegóły", krótko opisz, co zrobiłeś. Zrób kserokopie dziennika przed jego użyciem i staraj się wypełniać go co tydzień.

DZIENNIK TERAPII DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNEJ (DZIENNIK DBT)

GŁÓWNE UMIEJĘTNOŚCI	Strategie zaradcze	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	So	Nie	Szczegóły
Umiejętności kontrolowania dyskomfortu	Zaprzestałem działań autodestrukcyjnych								
	Użyłem strategii REST								
	Użyłem radykalnej akceptacji								
	Odwróciłem uwagę od bólu								
	Zrobiłem coś przyjemnego*								
	Zastosowałem samokojenie*								
	Ćwiczyłem relaksację								
	Wykonałem zaangażowane działania*								
	Połączyłem się z Siłą Wyższą								
	Użyłem myśli i strategii zaradczych*								
	Określiłem wskaźnik między emocjami a zagrożeniem								
	Użyłem fizjologicznych umiejętności zaradczych*								

GŁÓWNE UMIEJĘTNOŚCI	Strategie zaradcze	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	So	Nie	Szczegóły
Uważność	Użyłem dyfuzji myśli								
	Zastosowałem uważne oddychanie								
	Użyłem „mądrego umysłu"								
	Użyłem umysłu początkującego								
	Skierowałem empatię na samego siebie								
	Ćwiczyłem robienie tego, co skuteczne								
	Uważnie wykonałem zadanie								
	Zrobiłem medytację służącą rozwijaniu miłującej życzliwości								

GŁÓWNE UMIEJĘTNOŚCI	Strategie zaradcze	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	So	Nie	Szczegóły
Regulacja emocji	Potrafiłem rozpoznać swoje emocje								
	Dobrze poradziłem sobie z bólem fizycznym*								
	Jadłem w zrównoważony sposób								
	Nie przyjmowałem alkoholu ani narkotyków								
	Wysypiałem się								
	Ćwiczyłem								
	Doświadczałem pozytywnych wydarzeń/emocji*								
	Pozwalałem odejść myślom lub osądom								
	Obserwowałem i nazywałem emocje								
	Nie działałem pod wpływem emocji								
	Użyłem działania przeciwnego do emocji								
	Użyłem rozwiązania problemu								

GŁÓWNE UMIEJĘTNOŚCI	Strategie zaradcze	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	So	Nie	Szczegóły
Interpersonalna efektywność	Ćwiczyłem współczucie wobec innych								
	Ćwiczyłem radzenie sobie z lękiem – ocena ryzyka								
	Poprosiłem o coś asertywnie								
	Odmówiłem asertywnie								
	Negocjowałem umowy								
	Słuchałem i rozumiałem innych								
	Potwierdziłem ważność drugiej osoby								
	Oceń swój ogólny nastrój dzisiaj (od 1 do 10) 1=paskudny, 5=taki sobie, 10=doskonały								

Bibliografia

Alberti R.E., Emmons M. (1990). *Your perfect right* (wydanie szóste). San Luis Obispo, CA: Impact Press.

Anderson W.P., Reid C.M., Jennings G.L. (1992). *Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease.* „Medical Journal of Australia", 157(5), s. 298–301.

Babyak M., Blumenthal J.A., Herman S., Khatri P., Doraiswamy M., Moore K. i in. (2000). *Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months.* „Psychosomatic Medicine", 62(5), s. 633–638.

Baer R.A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.* „Clinical Psychology: Science and Practice", 10, s. 125–143.

Barker L.L. (1990). *Listening behavior.* New Orleans, LA: SPECTRA.

Barrowcliff A.L., Gray N.S., MacCulloch S., Freeman T.C.A., MacCulloch M.J. (2003). *Horizontal rhythmical eye movements consistently diminish the arousal provoked by auditory stimuli.* „British Journal of Clinical Psychology", 42, s. 289–302.

Barrowcliff A.L., Gray N.S., Freeman T.C.A., MacCulloch, M.J. (2004). *Eye movements reduce the vividness, emotional valence, and electrodermal arousal associated with negative autobiographical memories.* „Journal of Forensic Psychiatry and Psychology", 15, s. 325–345.

Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.

Bower, G.H. (1981). *Mood and memory.* „American Psychologist", 36(2), s. 129–148.

Bower S.A., Bower G.H. (1991). *Asserting yourself: A practical guide for positive change* (wydanie drugie). Reading, MA: Addison-Wesley Publishing.

Cappo B.M., Holmes D.S. (1984). *The utility of prolonged respiratory exhalation for reducing physiological and psychological arousal in nonthreatening and threatening situations.* „Journal of Psychosomatic Research", 28(4), s. 265–273.

Cautela J. (1971, wrzesień). *Covert modeling.* Referat przedstawiony na piątym dorocznym spotkaniu Association for Advancement of Behavior Therapy, Washington, DC.

Chodron P. (2003, marzec). *How we get hooked, how we get unhooked.* „Shambhala Sun", s. 30–35.

Chodron T. (1991, maj) *How teachings should be studied and taught.* Seria wykładów opartych na Gradual Path to Enlightenment (Lamrim). Dharma Friendship Foundation, Seattle.

Clark M.E., Hirschman R. (1990). *Effects of paced respiration on anxiety reduction in a clinical population.* „Biofeedback and Self-Regulation", 15(3), s. 273–284.

Davis M., Eshelman E.R., McKay M. (1980). *The relaxation & stress reduction workbook.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Denning P. (2000). *Practicing harm reduction psychotherapy: An alternative approach to addictions.* New York: Guilford Press.

Dishman R.K. (1997). *Brain monoamines, exercise, and behavioral stress: Animal models.* „Medicine and Science in Sports and Exercise", 29(1), s. 63–74.

Dodge K.A. (1989). *Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation.* „Developmental Psychology", 25(3), s. 339–342.

Downing S. (2016). *Low, moderate, and high intensity exercise: How to tell the difference.* https://coach.nine.com.au/2017/02/01/07/25/exercise-intensity.

Feldman C. (1998). *Thorsons principles of meditation.* London: Thorsons.

Fisher R., Ury W. (1991). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in* (wydanie drugie). New York: Viking Penguin.

Franklin J.C., Hessel E.T., Aaron R.V., Arthur M.S., Heilbron N., Prinstein M.J. (2010, 11 października). *The functions of nonsuicidal self-injury: Support for cognitive-affective regulation and opponent processes from a novel psychophysiological paradigm.* „Journal of Abnormal Psychology". Wcześniejsza publikacja online. doi: 10.1037/a0020896.

Gibala M.J., McGee SL. (2008). *Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain?* „Exercise and Sport Sciences Review". 36(2), s. 58–63.

Gibala M.J., Little J.P., MacDonald M.J., Hawley J.A. (2012). *Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease.* „Journal of Physiology", 590(5), s. 1077–1084.

Gooden B.A. (1994). *Mechanism of the human diving response. Integrative Physiological and Behavioral Science*, 29(1), s. 6–16.

Greenwood K.A., Thurston R., Rumble M., Waters S.J., Keefe F.J. (2003). *Anger and persistent pain: Current status and future directions.* „Pain", 103(1–2), s. 1–5.

Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press.

Hirsch J.A., Bishop B. (1981). *Respiratory sinus arrhythmia in humans: How breathing pattern modulates heart rate.* „American Journal of Physiology", 241(4), H620–629.

Inayat Khan P.V. (2000). *Awakening: A Sufi experience.* New York: Tarcher/Putnam.

Jacobson E. (1938). *Progressive relaxation* (wydanie drugie poprawione). Chicago: University of Chicago Press.

Johnson S.M. (1985). *Characterological transformation: The hard work miracle.* New York: W.W. Norton & Company.

Jung M.E., Bourne J.E., Little J.P. (2014). *Where does HIT fit? An examination of the affective response to high-intensity intervals in comparison to continuous moderateand continuous vigorous-intensity exercise in the exercise intensity-affect continuum.* „PLOS ONE", 9(12), e114541. doi.org/10.1371/journal.pone.0114541.

Kabat-Zinn J. (1982). *An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results.* „General Hospital Psychiatry", 4, s. 33–47.

Kabat-Zinn J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* New York: Delacorte.

Kabat-Zinn J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.* „Clinical Psychology: Science and Practice", 10(2), s. 144–156.

Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R. (1985). *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain.* „Journal of Behavioral Medicine", 8, s. 163–190.

Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R., Sellers W. (1987). *Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance.* „Clinical Journal of Pain", 2, s. 159–173.

Kabat-Zinn J., Massion M.D., Kristeller J.L., Peterson L.G., Fletcher K.E., Pbert L. i in. (1992). *Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.* „American Journal of Psychiatry", 149, s. 936–943.

Kerns R.D., Rosenberg R., Jacob M.C. (1994). *Anger expression and chronic pain.* „Journal of Behavioral Medicine", 17(1), s. 57–67.

Kinoshita T., Nagata S., Baba R., Kohmoto T., Iwagaki S. (2006). *Cold-water face immersion per se elicits cardiac parasympathetic activity.* „Circulation Journal", 70(6), s. 773–776.

Klonsky E. D. (2007). *The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence.* „Clinical Psychology Review", 27, s. 226–239.

Kristeller J.L., Hallett C.B. (1999). *An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder.* „Journal of Health Psychology", 4, s. 357–363.

Lee C.W., Cuijpers P. (2013). *A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories.* „Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry", 44(2), s. 231–239.

Lehrer P.M., Gevirtz R. (2014, 21 czerwca). *Heart rate variability biofeedback: How and why does it work?* „Frontiers in Psychology", 5(Article 756). doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756.

Linehan M.M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.* New York: Guilford Press.

Linehan M.M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* New York: Guilford Press.

Linehan, M.M. (2015). *DBT skills training manual* (drugie wydanie). New York: Guilford Press.

Little J.P., Safdar A., Wilkin G.P., Tarnopolsky M.A., Gibala M.J. (2010). *A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: Potential mechanisms.* „Journal of Physiology", 588(6), s. 1011–1022.

Marra T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A practical and comprehensive guide.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McCaul K.D., Solomon S., Holmes D.S. (1979). *Effects of paced respiration and expectations on physiological and psychological responses to threat.* „Journal of Personality and Social Psychology", 37(4), s. 564–571.

McKay M., Davis M., Fanning P. (1983). *Messages: The communication skills book.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McKay M., Davis M., Fanning P. (1997). *Thoughts and feelings: Taking control of your moods and your life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McKay M., Fanning P., Paleg K. (1994). *Couple skills: Making your relationship work*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McKay M., Rogers P.D., McKay J. (2003). *When anger hurts: Quieting the storm within* (wydanie drugie). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

McKay M., West A. (2016). *Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT and DBT*. Oakland, CA: Context Press.

McKay M., Wood J. (2019). *The new happiness: Practices for spiritual growth and living with intention*. Oakland, CA: Reveal Press.

Merton T. (1960). *Spiritual direction and meditation*. Collegeville, MN: Order of St. Benedict.

Migala J. (2017, 7 sierpnia). *7 HIIT mistakes you're probably making*. https://dailyburn.com/life/fitness/hiit-workout-mistakes.

Nes B.M., Janszky I., Wisløff U., Stølen A., Karlsen T. (2013). *Age-predicted maximal heart rate in healthy subjects: The HUNT Fitness Study*. „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports", 23(6), s. 697–704.

Nutt R.M., Lam D. (2011). *Comparison of mood-dependent memory in bipolar disorder and normal controls*. „Clinical Psychology and Psychotherapy", 18, s. 379–386.

Olerud J.C., Wilson K.G. (2002, maj). *Evaluation of an ACT intervention in a preventive program for chronic pain at the worksite*. Wykład zaprezentowany podczas spotkania Association for Behavior Analysis, Toronto, Canada.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.

Pinson D. (2004). *Meditation and Judaism: Exploring the Jewish meditative paths*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Rahula W. (1974). *What the Buddha taught* (wydanie drugie). New York: Grove Press.

Robinson M.M., Dasari S., Konopka A.R., Johnson M.L., Manjunatha S., Esponda R.R. i in. (2017). *Enhanced protein translation underlies improved metabolic and physical adaptations to different exercise training modes in young and old humans*. „Cell Metabolism", 25, s. 581–592.

Rogers C.R. (1951). *Client-centered therapy*. New York: Houghton Mifflin Company.

Russ M.J., Roth S.D., Lerman A., Kakuma T., Harrison K., Shindledecker R.D i in. (1992). *Pain perception in self-injurious patients with borderline personality disorder*. „Biological Psychiatry", 32, s. 501–511.

Salzberg S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.

Salzberg S. (1997). *A heart as wide as the world: Living with mindfulness, wisdom, and compassion*. Boston: Shambhala.

Salzberg S. (2005). *The force of kindness: Change your life with love & compassion*. Boulder, CO: Sounds True.

Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Serpell J. (1991). *Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour*. „Journal of the Royal Society of Medicine", 84(12), s. 717–720.

Shapiro F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. New York: Guilford Press.

Shapiro S.L., Schwartz G.E. (2000). „The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness" [w:] M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (red.), *Handbook of self-regulation* (s. 253–273). New York: Academic Press.

Sherman A. (1975). „The realm of possibility" [w:] T. Tulku (red.), *Reflections of mind: Western psychology meets Tibetan Buddhism* (s. 69–83). Berkeley, CA: Dharma Publishing.

Ströhle A. (2009). *Physical activity, exercise, depression, and anxiety disorders*. „Journal of Neural Transmission", 116, s. 777–784.

Suzuki S. (2001). *Zen mind, beginner's mind: Informal talks on Zen meditation and practice*. New York: Weatherhill.

Szymanski J., O'Donohue W. (1995). *The potential role of state-dependent learning in cognitive therapy with spider phobia*. „Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy", 13(2), s. 131–150.

Tart C.T. (1994). *Living the mindful life: A handbook for living in the present moment*. Boston: Shambhala.

Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G., Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A. (2000). *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology", 68, s. 615–623.

Trost S.G., Owen, N., Bauman A.E., Sallis J.F., Brown W. (2002). *Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update*. „Medicine & Science in Sports & Exercise", 34, s. 1996–2001.

Warburton D.E., Nicol C.W., Bredin S. (2006). *Health benefits of physical activity: The evidence*. „Canadian Medical Association Journal", 174, s. 801–809.

Weingartner H., Miller H., Murphy D.L. (1977). *Mood-state-dependent retrieval of verbal associations*. „Journal of Abnormal Psychology", 86(3), s. 276–284.

Wilson K.G. (2002). The Valued Living Questionnaire. Udostępniony przez autora w Department of Psychology, University of Mississippi, University, MS.

Wilson K.G., Murrell A.R. (2004). „Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment" [w:] S.C. Hayes, V.M. Follette, M.M. Linehan (red.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (s. 120–151). New York: Guilford Press.

Wolpe J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.